

سلسلة الطبخ العالمي

الطبخ الإسباني

خطوة خطوة

مايا شوقي

توجيهات عامة

حرارة الفرن

الفرن	فهرنهايت	سلسيوس
بطيء جداً	٢٥٠	١٢٠
بطيء	٢٧٥ـ٣٠٠	١٤٠ـ١٥٠
معتدل جداً	٣٢٥	١٦٠
معتدل	٣٥٠	١٨٠
سخونة معتدلة	٣٧٥	١٩٠
حار	٤٠٠	٢٠٠
	٤٢٥	٢٢٠
	٤٥٠	٢٣٠
حار جداً	٤٧٥ـ٥٠٠	٢٥٠ـ٢٦٠

الأوزان والسعة

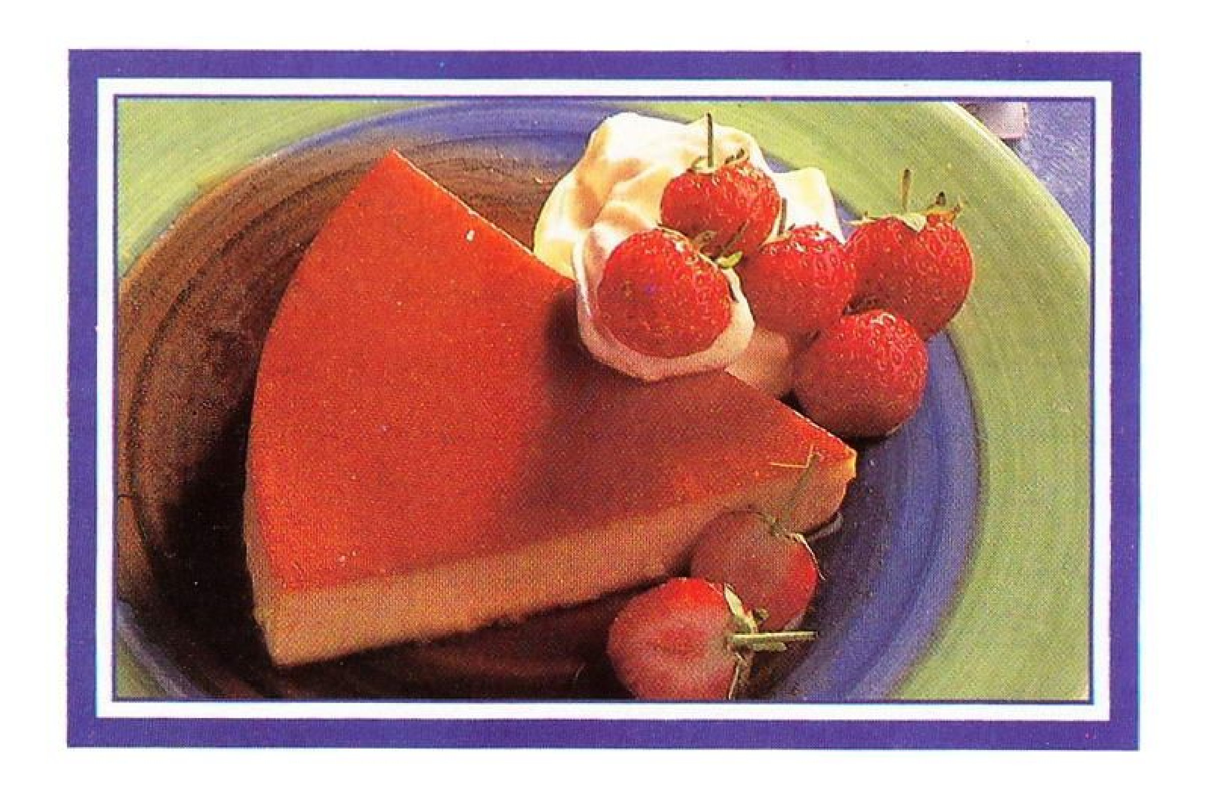
كوب واحد = ٢٥٠ مليليتراً
ملعقة طعام = ٢٠ مليليتراً
ملعقة صغيرة = ٥ مليليترات

المواد الجافة

١٥ غراماً = نصف أونصة
٣٠ غراماً = أونصة
٦٠ غراماً = أونصتان
٩٠ غراماً = ٣ أونصات
١٢٥ غراماً = ٤ أونصات (١/٤ رطل)
٢٥٠ غراماً = ٨ أونصات (١/٢ رطل)
٣٧٠ غراماً = ١٢ أونصة (٣/٤ رطل)
٥٠٠ غراماً = ١٦ أونصة، رطل، نصف كيلو غرام.
٧٥٠ غراماً = ٢٤ أونصة، رطل ونصف الرطل.

الطبخ الإسباني

خطوة خطوة



إشراف
السيدة صدّوف كمال والسيدة سيما عثمان ياسين
مؤلفتي كتاب ألف باء الطبخ الموسَّع الشهير



المؤونة الغذائية الإسبانية الأساسية

يمكن الحصول على معظم مقادير الطبخ الإسباني في السوبّرماركت، ويمكن استبدال المقادير غير الاعتيادية مثل صلصة كوريتزو المتوافرة فقط في بعض الدكاكين التي تبيع الأطعمة المعلبة بمقادير بديلة (في مثل حالة الكوريتزو يستبدل بنقانق السّلامي المتبَّلة).

ألي أولي: مايونيز مُكَوِّنُهُ الأساسي البيض ومُطَعَّم بالثوم أو بكمية كبيرة من الثوم.

اللوز: هناك استعمالات عدة للوز في الطبخ الإسباني في الأطباق الحلوة والحامضة على السواء. ودقيق اللوز هو عبارة عن مسحوق ناعم جدًا للّوز المقشّر ويُستَعمل في الشوربا والصلصات والكاتو وكدقيق لتكثيف الطعم.

الفليفلة: تُستَعمل الفليفة الخضراء والحمراء بكثرة في كل الطبخ الإسباني، ولتقشير الفليفلة توضع تحت شوّاية أو تُقَلّب بملقط فوق النار حتى تتحمّص من الخارج وتسقط تلقائيًا القشرة السوداء الخارجية. تُتْرك جانباً حتى تبرد مغطاة بقطعة قماش نظيفة ورطبة. يتقشر القشر الأسود للفليفلة بسهولة وعندها تصبح للفليفلة نكهة شوي لذيذة.

الحمّص: يعرف كذلك بالفول الإسباني والغاربانزو وحمّص السيسي وله نكهة المكسّرات وهو يتطلب نقعاً طويلاً بالماء (حوالى ٨ ساعات) قبل طهيه. ويمكن أن يكون الحمّص المعلّب الذي يسمَّى غاربانزو بديلاً عن الحمص الطازج دون أن يفقد مذاقه أو شيئاً من تكوينه.

الكوريتزو: نوع من النقانق الحمراء العريضة موجودة بمقادير غنيّة وخشنة متبَّلة. تؤكل على نطاق واسع في كل أنحاء إسبانيا ويمكن استبدالها بالسّلامي الحرّيفة.

الثوم: يُستعمل الثوم الطازج على نطاق واسع ومن الأفضل أن يكون مسحوقاً على لوح من الخشب بالسكّين وتضاف كمية قليلة من الملح إلى الثوم قبل سحقه وذلك لصنعه على شكل معجون.

الأعشاب: يَستْعمل الطبخ الإسباني نوعيات مختلفة من الأعشاب كلها متوافرة لنا ومن الأفضل استعمالها طازجة. وفي حال عدم توافر الأعشاب الطازجة يمكن استبدالها بالجافة (مع تخفيض الكمية). أكثر الأعشاب استعمالاً هنا هي إكليل الجبل (حَصَلْبان) والصَّعتر والقَصْعين والحبق والنعناع والبقدونس.

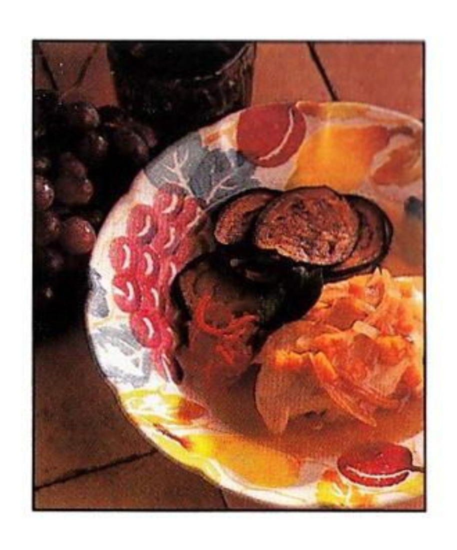
زيت الزيتون: لا يوجد بديل عن مذاق زيت الزيتون وطعمه وتنتج إسبانيا بعضاً من أجود زيت الزيتون، ويمكن اختبار أنواع مختلفة منه لمعرفة الأفضل الذي

يناسب المذاق.

البصل: البصل الإسباني أو البصل الأحمر متوافر في أي وقت في كل دكاكين الخضار وحدّته أكثر اعتدالاً وأحلى مذاقاً من البصل الذهبي وهو لذيذ الطعم عندما يؤكل نيّئًا مع السلطة. وفي حال عدم توافره يمكن استبداله بالبصل الذهبي أو الأبيض حسب الوصفة.

الپاييلاّ: هو الأكثر شهرة بين الأطباق الإسبانية ومقاديره تتباين من منطقة إلى أخرى حسب الإنتاج المحلي لكنه دائماً يتضمن الأرزّ المتبّل بالثوم والزعفران (أو العقدة الصفراء) وزيت الزيتون.

الپاييلّيرا: هو اسم القِدْر الكبيرة المسطّحة التي لها قبضَتان. تستعمل فقط لطهي طبق الأرزّ المشهور پاييلاّ ويمكن استعمال أيّ قِدْر أو مِقْلاة كبيرة سميكة القعر، أو قدر غير عميقة لهذا الغرض.



الفلفل الحلو (بهار حلو): تابل مصنوع من أنواع مختلفة من الفلفل الحلو الذي ينمو على نطاق واسع في كل أنحاء أوروبا لونه أحمر غامق، وله نكهة عطرية معتدلة ومذاق حادّ. ويُسْتعمل منه غالباً النوع غير الحرّيف مع توافر الحرّيف (حسب الذوق).

حبوب الصنوبر: هي الحَبّ المُستخرج من أكواز شجر الصنوبر الذي ينمو على شواطىء البحر الأبيض المتوسط وهو متوافر في السوبرماركت والدكاكين.

الأرزّ: نادراً ما يقدم الأرزّ العادي المطبوخ بالماء الغالي - فهو يُلوَّن بالزعفران أو العقدة الصفراء أو يُتَبّل بالبصل المقلي أو يُطهى مع مقادير أخرى كما في طبق الپاييلاّ. يعطي الأرزّ ذو الحبوب الطويلة دائماً أفضل النتائج.

الزعفران: يتوافر مسحوقاً أو كشعيرات وهو تابل مُكْلِف ويمكن أن يكون من الصعب الحصول عليه. وفي حال عدم توافره تُسْتعمل كمية قليلة إما من العقدة الصفراء أو من مسحوق الفلفل الحلو غير الحرّيف.

البندورة: كل وصفة حامضة تقريباً تتضمن البندورة للتلوين والطعم. تُسْتعمل البندورة الطّازجة وفي حال عدم توافرها تُسْتبدل بالمعلبة.

الخلّ: يُستعمل الخلّ الأبيض والأحمر دائماً في الطبخ الإسباني وفي حال عدم توافر الخلّ الأحمر يُسْتبدل بالأبيض أو بالخلّ المصنوع من الشعير المتبل.



تُسْتعمل سكّين حادة لشقّ الأخطبوط ونزع الأحشاء.



تُسْتعمل السَّبَّابة (الإصبع بين الباهم والإصبع الأوسط) لدفع المنقار ونزعه.

المُقَبِّلات والشوربا

المقبّلات والشوربا مثل معظم الطعام الإسباني غنية بالمقادير ومنشّطة وتَستَهلك الكثير من الثوم وتُقَدّم بكميات قليلة.

أخطبوط صغير مشوي

سهل التحضير طريّ ولذيذ الطعم.

الوقت اللازم لتحضير المقادير: ١٥ دقيقة + ساعتين للنقع.

الوقت اللازم للطبخ: ٦ دقائق.

الكمية تكفي من ٤ أشخاص إلى ٦.

المقادير

١٨ أخطبوطاً صغيراً.

٢ ملعقتان صغيرتان من قشر الحامض المَبْشور ناعماً.

$\frac{1}{4}$ رُبْع كوب من عصير ليمون الحامض.

$\frac{1}{4}$ رُبْع كوب من زيت الزيتون.

٢ فصّان من الثوم مدقوقان.

$\frac{1}{4}$ رُبْع كوب من البقدونس الطازج المفروم.

ملعقة طعام من مسحوق الفلفل الحلو غير الحرّيف.

الطريقة

١ ـ لتنظيف الأخطبوط تُستعمل سكّين حادة وصغيرة وتُنْزَع الأحشاء إما بقطع الرأس كليّاً أو بَشقِّه واستخراج الأحشاء.

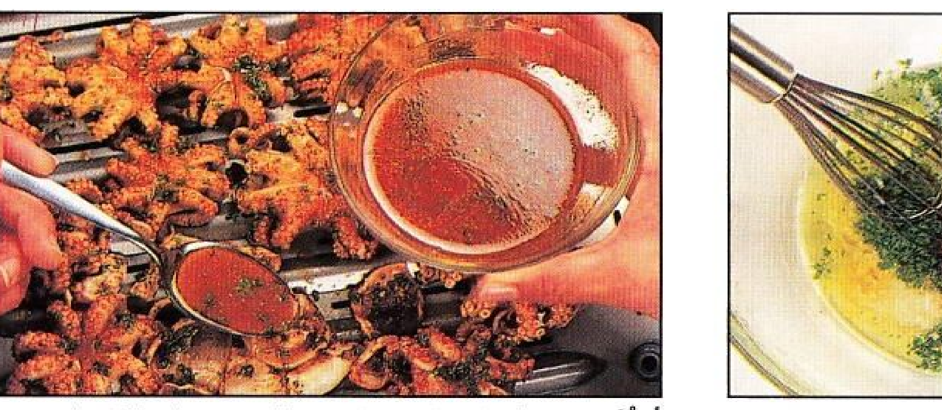
٢ ـ يُرْفع الأخطبوط باليد وتُستعمل السَّبّابة (الإصبع بين الباهم والإصبع الوسطى) لدفع المنقار إلى الأعلى ونزعه ثم يُنَظَّف الأخطبوط جيداً. تُنْزَع العينان ويُقَطّع الجسم إلى قطعتين أو ثلاث قطع ويُتْرَك جانباً.

٣ ـ يُوْضع مبشور قشر الحامض في وعاء كبير مع عصير ليمون الحامض وزيت الزيتون والثوم والبقدونس والفلفل الحلو وتخلط المقادير جيداً. يُضَاف الأخطبوط المُحضّر ويُغَطّى الوعاء بغطاء بلاستيكي ويُتْرك منقوعاً لمدة ما بين ساعة وساعتين.

٤ ـ تُدْهن الشّواية بقليل من الزيت وتُصَفّى قطع الأخطبوط بالتساوي على قَعْر الشوّاية وتُتْرك على نار معتدلة لمدة ٣ دقائق لكل جانب مع سكب التتبيلة بالملعقة فوق القطع خلال الشوي.

تُقَدَّم قطع الأخطبوط باردة أو ساخنة.

ملاحظة: لمزيد من النكهة تُنْقَع قطع الأخطبوط لمدة يومين إلى ثلاثة أيام وتُقَلّب بالتتبيلة كل يوم.



يُوْضع مبشور قشر الحامض في وعاء ويضاف إليه عصير ليمون الحامض وزيت الزيتون والثوم والبقدونس والفلفل الحلو وتُخْلط المقادير جيداً.



تُشْوَى قطع الأخطبوط على نار معتدلة لمدة ٣ دقائق لكل جانب مع سكب التتبيلة بالملعقة فوق القطع خلال الشوي.

بطاطا مشوية بالفرن مع صلصة موجو

سهلة التحضير.

الوقت اللازم لتحضير المقادير: ٢٠ دقيقة.

الوقت اللازم للطبخ: ٢٥ دقيقة.

الكمية تكفي من ٤ أشخاص إلى ٦.

المقادير

١٨ حبة بطاطا صغيرة.

١ ملعقة طعام من زيت الزيتون.

٢ ملعقتان صغيرتان من زيت الزيتون.

مقادير الصلصة:

٢ فصّان من الثوم.

١ ملعقة صغيرة من حبوب الكمُّون.

١ ملعقة صغيرة من مسحوق الفلفل الحلو.

$\frac{1}{3}$ ثُلث كوب من زيت الزيتون.

٢ ملعقتا طعام من الخلّ الأبيض.

ملعقة طعام من الماء الساخن.

الطريقة

١ - يُحْمى الفرن حتى يصبح معتدل السخونة (٢١٠ درجات سنتغرايد) وتُوْضع حبات البطاطا في طبقة واحدة في طبق خاص بالفرن. يُصَبّ الزّيت فوق حبّات البطاطا وتُهَزّ الصينية لتوزيع الزيت بالتساوي. يُنْثَر الملح بالتساوي فوق حبّات البطاطا.

٢ - تُخْبَز البطاطا بالفرن لمدة ٢٠ - ٢٥ دقيقة أو حتى يصبح لونها ذهبيًا وتتجعّد قشرتها قليلاً. تُهَزّ الصينية مرتين خلال الطهي.

٣ - لصنع الصلصة: يوضع الثوم مع حبوب الكمّون والفلفل الحلو في وعاء الماجيميكس ويُطحَنْ الخليط لمدة دقيقة واحدة. يُضَافْ الزّيت خلال الطّحن بالتدريج وبكمّيات قليلة حتى تتكاثف الصلصة قليلاً. يضاف الخلّ والماء الساخن ويُطْحن الخليط لفترة إضافية هي دقيقة واحدة.

٤ - تُقدَّم البطاطا ساخنة وترفق كل حبة بطاطا بملعقة من الصلصة.

ملاحظة: أصل صلصة موجو يعود إلى جزر الكَناري وهي تُقَدّم في كل أنحاء إسبانيا في الحانات. وهنالك نوع آخر من هذه الصلصة تُسْتَعمل فيه أوراق الكزبرة المفرومة ناعماً بدلاً من الفلفل الحلو وتقدم مع الأطباق المقلية خاصة السمك المقلي، وتُقَدّم كذلك البطاطا المشوية المجعدة مع مايونيز الثوم (المسمى ألي - أولي) خاصة مع السمك.



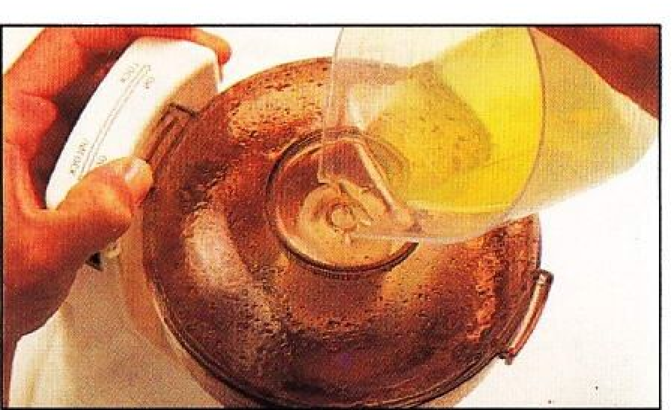
يُصَبّ الزّيت فوق حبّات البطاطا ثم يُنْثَر الملح فوقها بالتساوي.



تُخْبزْ البطاطا في الفرن حتى يصبح لونها ذهبيًا وتتجعّد قشرتها قليلاً.



يُطْحن الثوم مع حبوب الكمّون والفلفل الحلو في الماجيميكس لمدة دقيقة واحدة.



يُضافْ الزيت ببطء إلى الماجيميكس خلال الطّحن وبكميات قليلة ثم يُضَاف الخلّ.

بيتزا إسبانية

سهلة التحضير ووجبة خفيفة مثالية.

الوقت اللازم لتحضير المقادير: ٣٠ دقيقة.

الوقت اللازم للطبخ: ٤٥ دقيقة.

الكمية تكفي من ٤ أشخاص إلى ٦.

المقادير

مقادير الطبقة السفلية:

- ***٧ غرامات من حبوب الخميرة المجففة.***
- ***١ ملعقة صغيرة من السُكّر.***
- ***٢ ¼ كوبان وربع من الدقيق.***
- ***١ كوب من الماء الدافىء.***

مقادير الطبقة العلويّة:

- ***١٠ أوراق سبانخ مفتتة.***
- ***١ ملعقة طعام من زيت الزيتون.***
- ***٢ فصّان من الثوم مدقوقان.***
- ***٢ بصلتان متوسطتا الحجم مفرومتان.***
- ***١ علبة وزنها ٤٤٠ غراماً من البندورة المهروسة والمُصفاة.***
- ***¼ رُبْع ملعقة صغيرة من مسحوق الفلفل.***
- ***١٢ حبّة زيتون مفرومة.***

الطريقة

١ ـ يُحْمى الفرن إلى سخونة معتدلة (٢١٠ درجات سنتغرايد) وتُدْهن صينية الفرن بالزبدة المذابة أو بالزيت.

٢ ـ العجين: تُمْزج الخميرة بالسكر والدقيق في وعاء كبير ويضاف الماء الدافىء على دفعات بالتدريج ويمزج الخليط حتى يصبح طريًا. تُعْجَن العجينة على أرض مفروشة بالدقيق حتى تصبح ليّنة ومَرِنة وتوضع في حوض مدهون بالزيت. تُغَطّى بقماشة سميكة وتُتْرك لتنتفخ في مكان دافىء لمدة ١٥ دقيقة أو حتى يتضاعف حجمها مرتين.

٣ ـ لصنع الطبقة العلويّة: تُوْضع فُتات السبانخ في قِدْر كبيرة تُغَطّى وتُتْرك على نار خفيفة لمدة ١٠ دقائق ثم تُصفّى السبانخ وتُتْرك لتبرد. تُسْتعمل اليدان لضغط أي رطوبة زائدة وتُتْرك أوراق السبانخ جانباً.

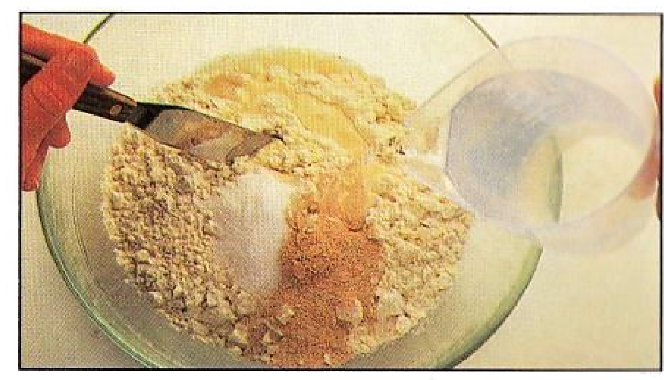
٤ ـ يُسَخَّن الزيت في قِدْر متوسطة الحجم ويُضاف الثّوم والبصل ويُحَمّران على نار خفيفة لمدة ٥ ـ ٦ دقائق. تضاف البندورة والفلفل ويُتْرك الخليط على نار هادئة لمدة ٥ دقائق إضافية.

٥ ـ تُضْغَط العجينة باليد إلى الأسفل وتُرْفع من الطبق وتُعْجَن على أرض منثور عليها قليل من الدّقيق لمدة ٢ـ٣ دقائق ثم تُدَحْرج لتناسب حجم صينية الفرن. تُنْثَر فتات السَّبانخ فوق العجينة ويُضاف فوقها مزيج البندورة ثم تُنْثَر قطع الزيتون المفروم.

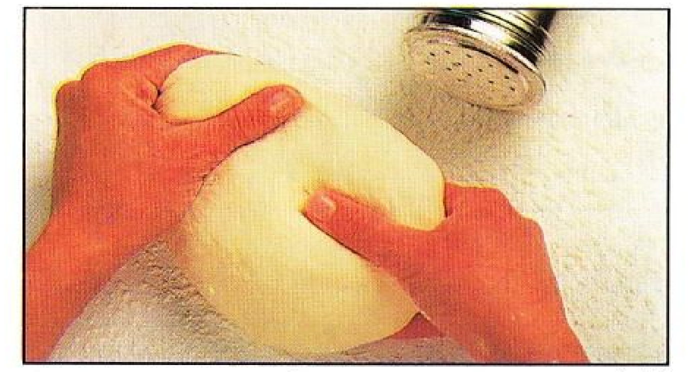
٦ ـ تُخْبَز العجينة في الفرن لمدة ٢٥ ـ ٣٠ دقيقة ثم تُقَطّع إلى مُربّعات صغيرة أو أصابع وتُقَدّم باردة أو ساخنة.

ملاحظة: تُصْنَع الطبقة السفليّة من البيتزا في إسبانيا من عجين فُتات الطبقة السفلية من عجينة الكعك أو الجبن الجاهز (short crust pastry)

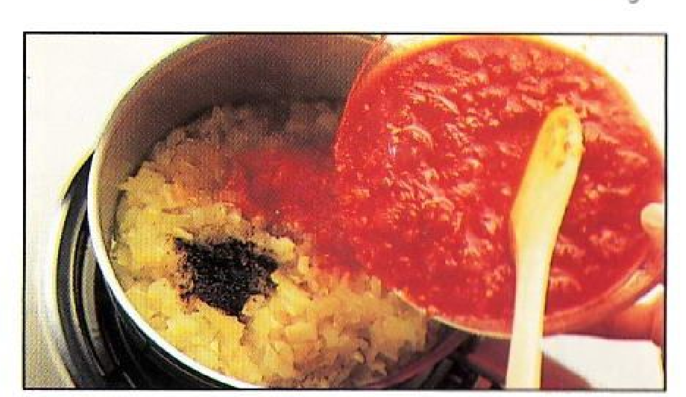
تنبيه: يمكن صنع عجينة الخميرة قبل يوم من صنع البيتزا حيث توضع في وعاء كبير وتُغَطّى وتحفظ في الثلاّجة وتضغط العجينة في اليوم التالي بقَبْضة اليد وتُعْجَنْ قليلاً وتُدَحْرَج. عند صنع عجينة الخميرة من الأفضل دائماً تسخين الدقيق قليلاً في الفرن قبل مزجه بالخميرة فذلك يساعد العجينة لتنتفخ بسرعة أكبر.



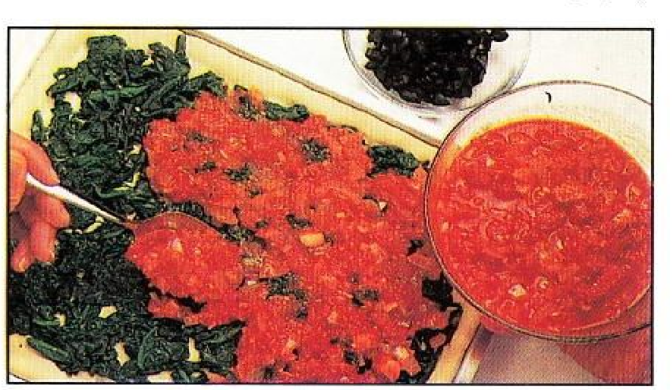
يضاف الماء الدافىء بالتدريج إلى الدقيق والخميرة والسكر في الوعاء.



تُعْجَنْ العجينة على أرض مفروشة قليلاً بالدقيق حتى تصبح ليّنة ومرنة.



تضاف البندورة والفلفل إلى البصل والثوم المُحَمّران في القِدْر.



تُنْثر فُتات السّبانخ على سطح العجينة ويضاف فوقه مزيج البندورة ثم الزيتون.

شوربا البندورة المبرّدة

سهلة التحضير.

الوقت اللازم لتحضير المقادير والطبخ: ١٥ دقيقة + ساعة إلى ساعتين في الثلاّجة.

الكمية تكفي من ٤ أشخاص إلى ٦.

المقادير

٣ شرائح من الخبز الإفرنجي بدون القشرة.

٨ حبّات بندورة طازجة مُقشّرة مَنْزوعة بذورها ومفرومة.

١ حبّة خيار واحدة مقشَّرة مَنزوعة بذورها ومفرومة.

١ بصلة صغيرة مفرومة.

١ فليفلة خضراء صغيرة مفرومة.

١/٣ ثُلْث كوب من النَّعْناع الطازج المفروم.

٢ فصان من الثوم مدقوقان.

٢ ملعقتا طعام من زيت الزيتون.

٢ ملعقتا طعام من الخلّ الأحمر (خلّ العنب الأحمر).

٢ ملعقتا طعام من معجون البندورة.

١ ـــ ٢ كوب إلى كوبين من الماء المُثلَّج.

مقادير الزينة:

١ فليفلة حمراء متوسطة الحجم مُقطَّعة إلى شرائح رقيقة.

١ بصلة متوسطة الحجم مُقطَّعة إلى شرائح رقيقة.

١ حبّة خيار مُقشَّرة ومَنْزوعة بذورها ومفرومة.

٢ بيضتان مسلوقتان جيداً ومفرومتان.

١/٢ نصف كوب من شرائح الزيتون الأخضر.

الطريقة

١ ـ تُوْضع كل المقادير باستثناء الماء المُثلَّج في وعاء كبير وتُخلط جيداً ثم تُغطّى بغطاء بلاستيكي وتُتْرك لمدة ٢٠ دقيقة.

٢ ـ يُقَسّم الخليط إلى ثلاثة أقسام ويُوْضع الثُّلث الأول في الماجيميكس ويطحن لمدة ٣٠ ثانية أو حتى يصبح الخليط ليِّناً. يُصَبّ المزيج في وعاء كبير ويُكَرّر الطّحن ذاته بالثُّلثين الباقيين من الخليط ويُخَفّف الخليط حسب ما هو مرغوب بإضافة الماء المُثلَّج إليه. يُغَطّى وعاء المزيج بغطاء بلاستيكي ويوضع في الثلاّجة لمدة ساعة على الأقل.

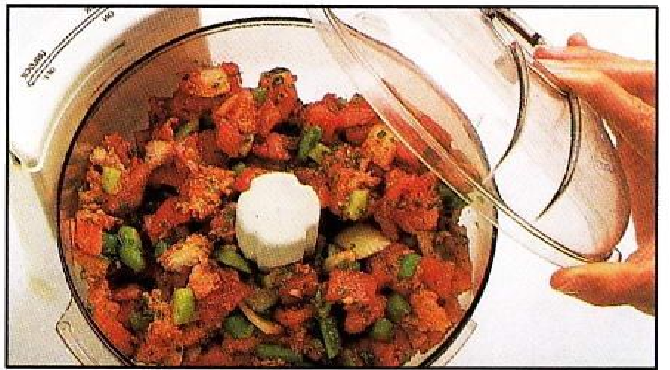
٣ ـ تُقَدّم الشوربا في وعاء كبير أو في عدة أوعية صغيرة مع مُكعبات ثلج وتوضع مقادير الزينة أيضاً في أوعية صغيرة، وتُمَرّر على الضيوف لإضافتها إلى الشوربا حسب الذوق.

ملاحظة: هذه الشوربا معروفة في كل أنحاء العالم باسمها الإسباني غاسباتشو وهي أكثر أنواع الشوربا الإسبانية شهرة، وتُقدّم دائماً باردة كشراب منعش قبل الوجبة الصيفية. يجب أن تكون حبّات البندورة حمراء ناضجة للحصول على أفضل طعم، مع وجوب نزع بذورها ويمكن استبدال البندورة الطّازجة بالمعلَّبة في حال عدم توافر الأولى.

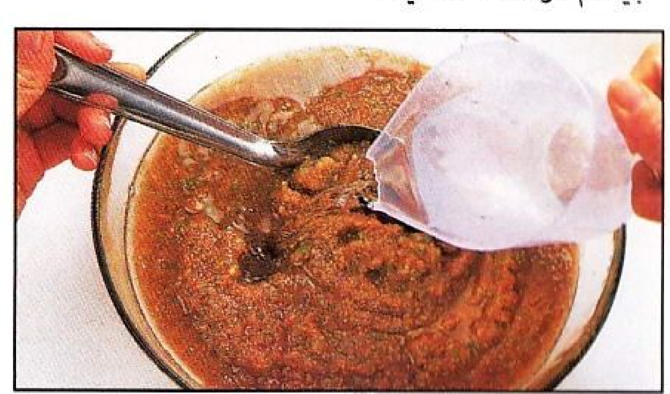
تنبيه: لنزع بذور البندورة تُقْسَمْ كل حبّة أُفقيّاً إلى نصفين بعد تقشيرها، وتُضْغَط بلطف وتُنْزَع البذور المتبقية بواسطة ملعقة صغيرة. ولنزع بذور الخيار تُقْسَمْ كل حبّة خيار طوليّاً إلى نصفين وتُنْزَع البذور بواسطة ملعقة صغيرة.



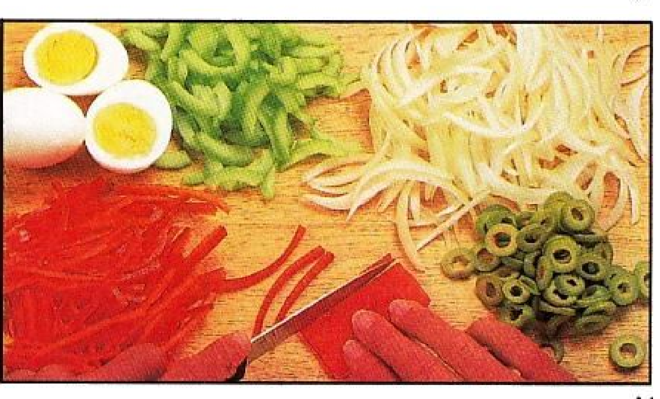
توضع كل المقادير باستثناء الماء المُثلّج في وعاء كبير وتُخْلط جيداً ثم تُتْرك لمدة ٢٠ دقيقة.



يُوضع ثُلث الخليط في الماجيميكس ويُطْحن حتى يصبح مزيجاً ليِّنا.



يضاف الماء المُثلّج إلى مزيج الشوربا لتخفيفه حتى الكثافة المطلوبة.



تُفْرم مقادير الزينة وتوضع في أوعية صغيرة توزّع على الضيوف لتُضاف إلى الشوربا حسب الذوق.

شوربا الثوم

سهلة التحضير.

يمكن تعديل كمية الفلفل الحرِّيف حسب الذوق.

الوقت اللازم لتحضير المقادير: ١٥ دقيقة.

الوقت اللازم للطبخ: ٣٠ دقيقة.

الكمية تكفي من ٤ أشخاص إلى ٦

المقادير

- $\frac{١}{٤}$ رُبع كوب من زيت الزيتون.
- ٦ فصوص ثوم مدقوقة.
- $\frac{١}{٢}$ ١ كوب ونصف من فُتَات الخبز.
- ٣ حبّات بندورة حمراء مُقشّرة ومفرومة.
- ١ ملعقة صغيرة من مسحوق الفلفل الحلو.
- $\frac{١}{٢}$ نصف ملعقة صغيرة من مسحوق الفلفل الحرّيف.
- ١ ليتر من الماء.
- ٢ بيضتان مخفوقتان قليلاً.
- $\frac{١}{٤}$ رُبع كوب من البقدونس الأخضر الطّازج المفروم.

الطريقة

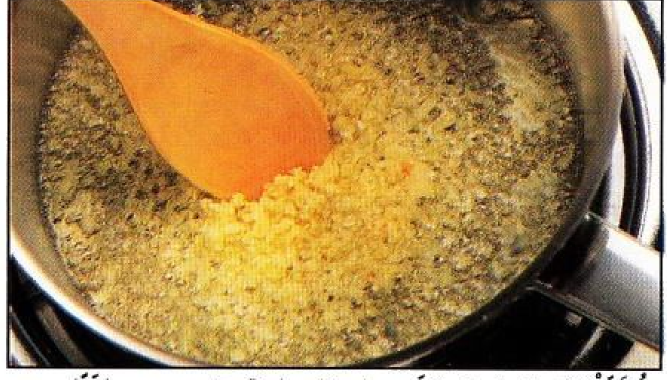
١ ـ يُسَخّن الزيت في قِدْر كبيرة ويُضاف الثّوم ويُحَمّر على نار هادئة لمدة دقيقة إلى دقيقتين حتى يصبح طريًا دون أن يصبح لونه ذهبيًا. تُضاف فُتات الخبز ويُتْرك الخليط على نار معتدلة لمدة ٣ دقائق أو حتى يصبح لونه ذهبياً.

٢ ـ تُضاف البندورة والفلفل الحلو ومسحوق الفلفل الحرِّيف والماء ويُتْرك الخليط على النار حتى يغلي ثم تُغَطّى القِدْر وتُتْرك على نار خفيفة لمَدة ٣٠ دقيقة.

٣ ـ يُضاف البيض المخفوق بالتدريج إلى الشوربا (الغالية) وتترك على نار خفيفة لمدة دقيقتين إضافيتين.

٤ ـ تُصَبّ الشوربا في وعاء تقديم وينثر فوقها البقدونس وتقدم.

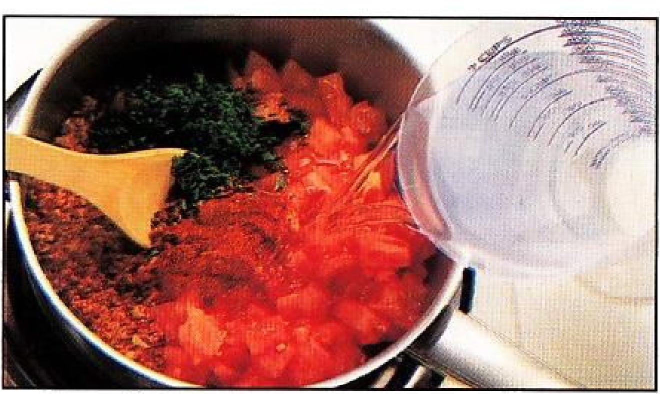
ملاحظة: تقدم الشوربا ساخنة مملّحة ومتبّلة.



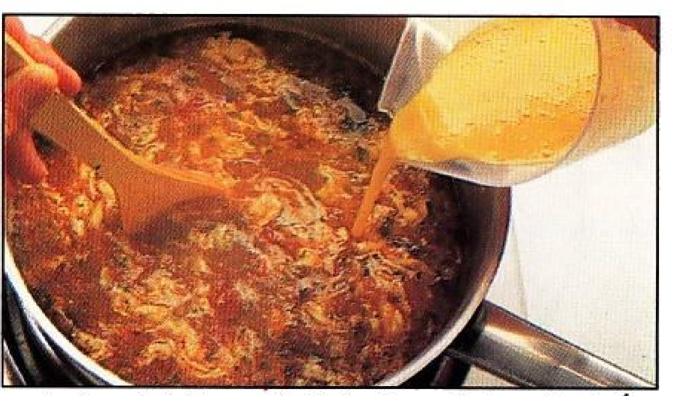
يُحَمّرْ الثوم المدقوق بالزّيت على نار هادئة حتى يصبح طرّيًا دون أن يصبح لونه ذهبيًا.



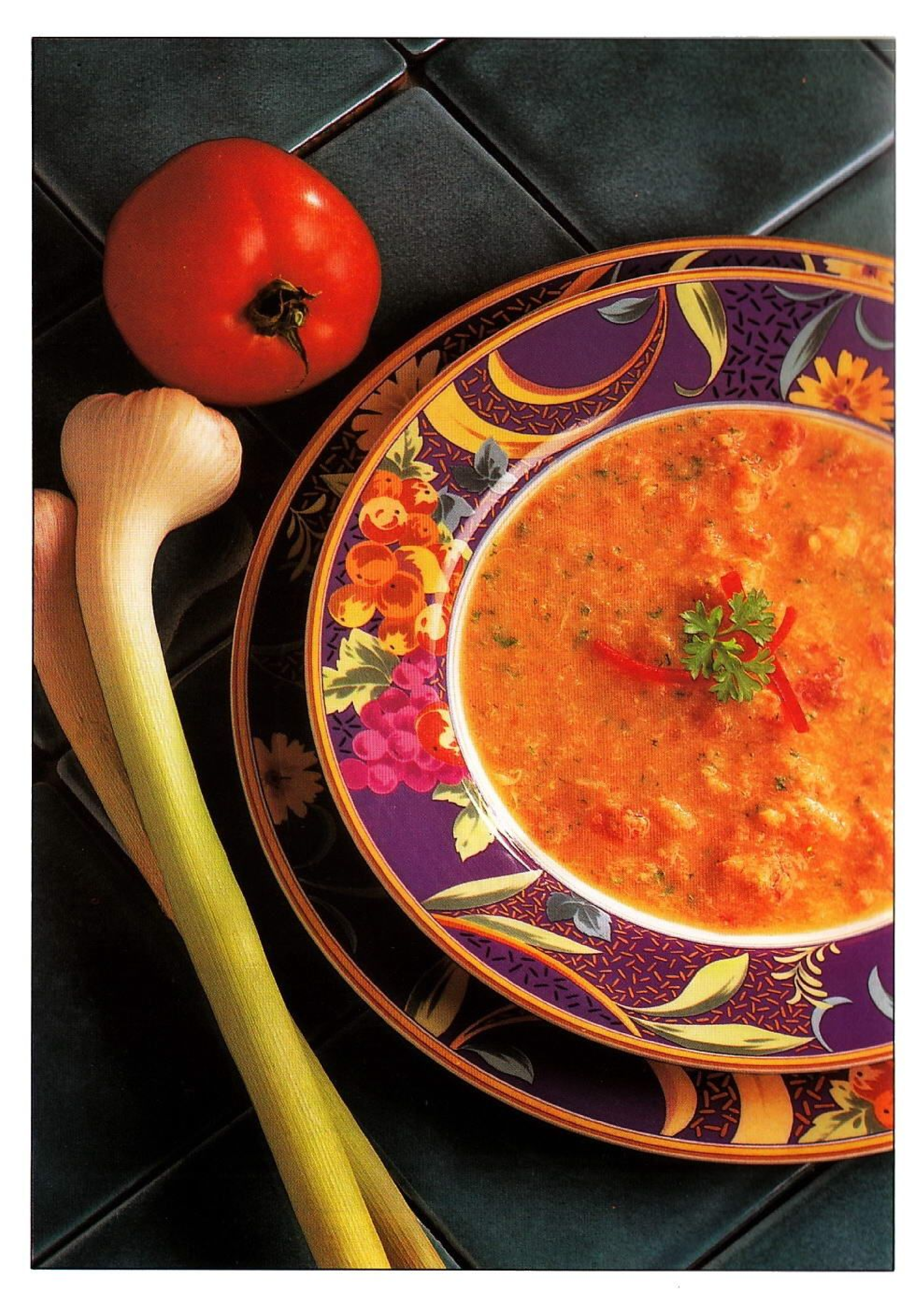
تُضاف فُتَات الخبز ويُتْرك الخليط على نار معتدلة لمدة ٣ دقائق أو حتى يصبح لونه ذهبيًا.



تضاف البندورة والفلفل الحلو ومسحوق الفلفل الحرّيف والماء ويُتْرك الخليط على نار خفيفة لمدة ٣٠ دقيقة.



تُضاف البيضات المخفوقة ببطء إلى الشوربا الغالية وتترك على النار لدقيقتين إضافيتين.



شوربا السمك

سهلة التحضير.

شوربا بطعم الحامض مع شرائح الخبز المحمّص (توست).

الوقت اللازم لتحضير المقادير: ٢٥ دقيقة + ساعة إلى ساعتين للنقع.

الوقت اللازم للطبخ: ١٥ دقيقة.

الكمية تكفي من ٤ أشخاص إلى ٦.

المقادير

١ كيلوغرام من (شرائح) فيليه السمك.

٣ بصلات صغيرة حمراء.

٣ فصوص ثوم مدقوقة.

١/٤ رُبْع كوب من البقدونس الأخضر المفروم ناعماً.

٢ ملعقتان صغيرتان من قشر الحامض المَبْشور ناعماً.

١/٤ رُبْع كوب من أوراق الصّعتر الطازج.

٣ أوراق غار.

١/٤ رُبْع كوب من زيت الزيتون.

ملعقتا طعام من الخلّ الأبيض.

١ ليتر من مرق السمك.

١ كوب من الماء مع ملعقة طعام من خل العنب.

١/٤ رُبْع ملعقة صغيرة من مسحوق الفلفل الأسود.

٤ ـ ٦ شرائح سميكة من الخبز الإفرنجي.

الطريقة

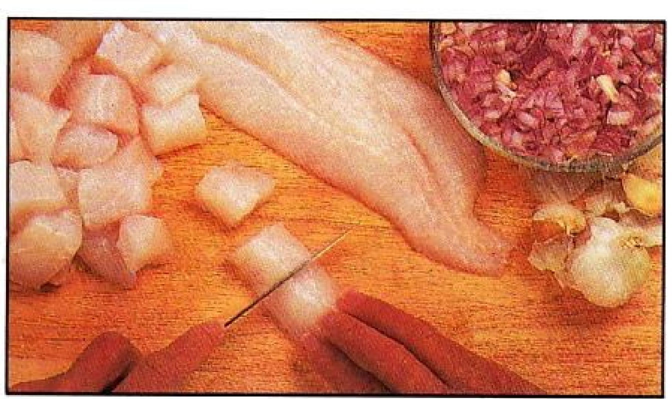
١ ـ يُنْزَعْ الجلد والعظام من شرائح فيليه السمك وتُقَطَّع الشرائح إلى قطع (٢,٥ سنتمتر) وتوضع القطع في وعاء كبير.

٢ ـ يخلط البصل مع الثُّوم والبقدونس ومبشور قشر الحامض والصّعتر وأوراق الغار وزيت الزيتون والخلّ. يُصَبّ الخليط فوق قطع السمك ويُغَطّى وعاء السمك بغطاء بلاستيكي ويُتْرَكْ منقوعاً في الثلاجة ما بين ساعة وساعتين.

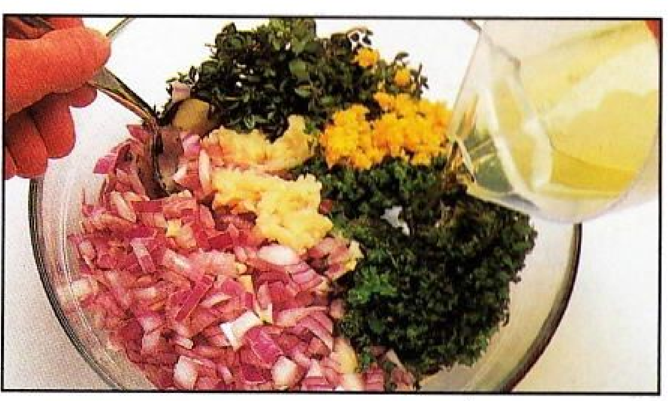
٣ ـ يُوْضع خليط السمك في قِدْر كبيرة ويضاف المرق والماء والفلفل الأسود ويُتْرك الخليط على نار هادئة حتى يغْلي ببطء، ثم تُغَطّى القِدْر ويُتْرك الخليط على نار هادئة لمدة ١٥ دقيقة إضافية أو حتى يصبح السّمك طريًا.

٤ ـ قبل تقديم الشوربا يحمص الخبز من جانبيه حتى يصبح لونه ذهبيًا ثم يوضع في أوعية صغيرة وتُصَبّ فوقه الشوربا الساخنة ويُقَدّم فوراً.

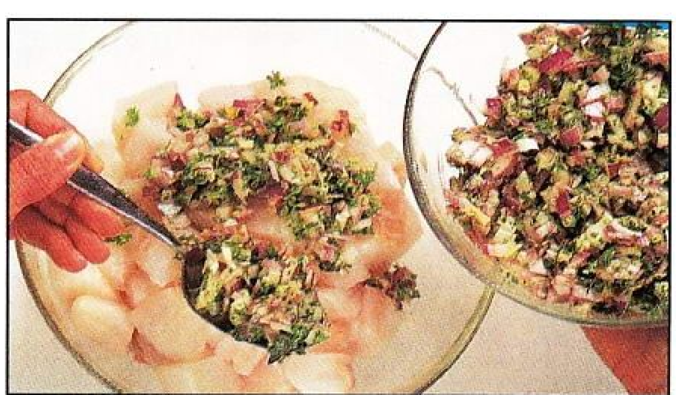
ملاحظة: لقد استعملنا سمك الفَرْخ (نوع من السمك النهري) في هذه الوصفة لكن يمكن استعمال أي نوع من السمك حسب الذوق. الخبز الإسباني التقليدي بيضوي الشكل وله قشرة قاسية ويمكن استبداله بالخبز الفرنسي.



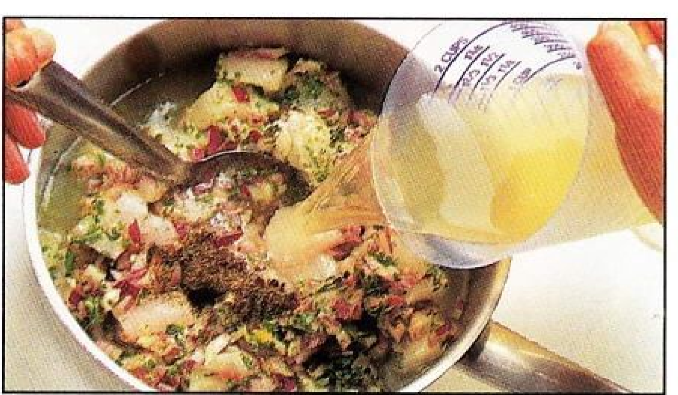
تُقَطّعْ فيليه السمك إلى قطع مربعة (٢,٥ سنتمتر) وتوضع في وعاء كبير.



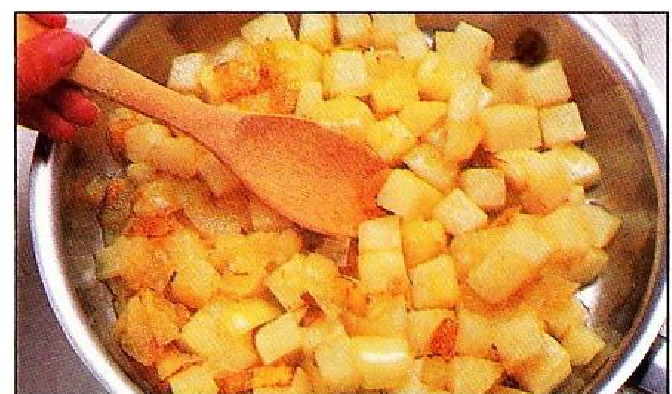
يخلط البصل مع الثُّوم والبقدونس ومبشور قشر الحامض والصّعتر الحامض وأوراق الغار والزيت والخلّ.



يُصَبّ خليط البصل بالملعقة فوق السمك ويُغَطّى الوعاء ويُتْرك منقوعاً.



يُوْضَع خليط البصل والسمك في قِدْر كبيرة ويضاف إليه المرق والماء والفلفل الأسود.



يُحَمَّرُ البصل مع البطاطا على نار معتدلة حتى يصبح لونهما ذهبياً.



عندما يصبِح لون البطاطا ذهبيًا ترفع من المقلاة وتصَفّى على ورق ماص.

أطباق البيض والأرزّ

يُعْتَبر البيض والأرزّ من المنتجات الرئيسية في إسبانيا حيث يعرف طبق الپاييلاّ بكل بساطة بطبق الأرزّ وتسمّى أومليت البطاطا والبصل بالتورتيلاّ.

أومليت البطاطا والبصل

سهلة التحضير.

الوقت اللازم لتحضير المقادير: ١٥ دقيقة.

الوقت اللازم للطبخ: ٢٠ دقيقة.

الكمية تكفي من ٤ أشخاص إلى ٦.

المقادير

٢ ملعقتا طعام من زيت الزيتون.

٢ حبّتا بطاطا كبيرتان مُقطّعتان إلى مكعّبات (١,٥ سنتمتر).

٢ بصلتان متوسطتا الحجم مفرومتان.

٤ بيضات.

$\frac{1}{4}$ رُبع ملعقة صغيرة من مسحوق الفلفل الحلو.

١ ملعقة طعام من زيت الزيتون (كمية إضافية).

الطريقة

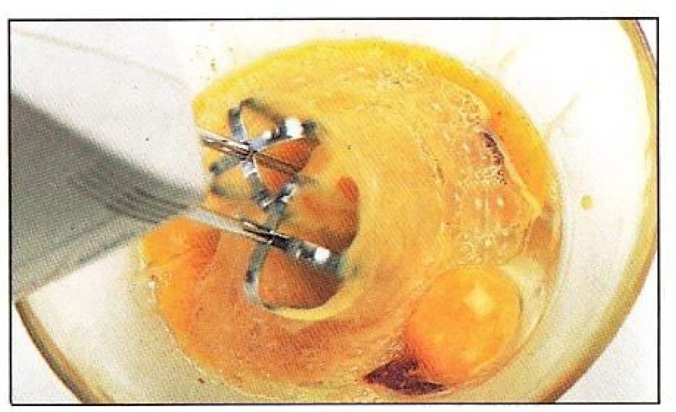
١ ـ يُسَخّنْ الزيت في مقْلاة متوسطة الحجم سميكَة القعر ثم يضاف البصل والبطاطا ويُحَمّران على نار معتدلة حتى يصبح لونهما ذهبيّاوتُغَلّفْ البطاطا بالزيت. تُخَفّفْ النار وتُغطّى المقلاة وتُتْركْ على النار لمدة ٥ ـ ٦ دقائق وتحرك المقادير من وقت لآخر حتى تصبح البطاطا طرية.

٢ ـ يُرْفع البصل والبطاطا من المقلاة وتصَفّى على ورق ماصّ. يخفق البيض مع الفلفل الحلو في وعاء متوسط الحجم حتى تزبد ثم يضاف خليط البطاطا والبصل ويقلّب بالملعقة بخفة مع مزيج البيض.

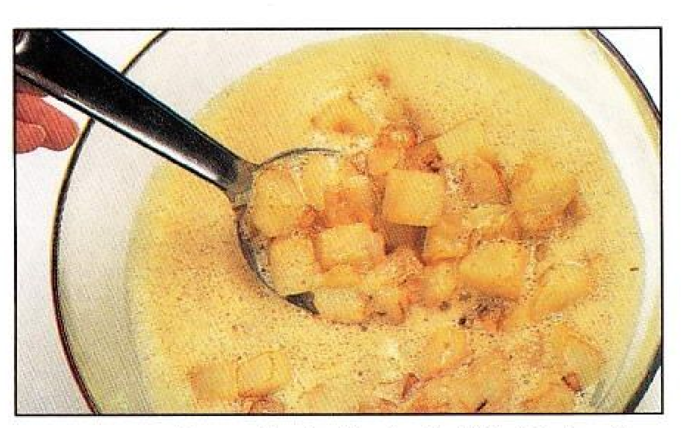
٣ ـ تُسخّن الكميّة الإضافية من الزيت في قدر نظيفة ويضاف إليها خليط البيض والبطاطا وتُتْرك مغطّاة على نار معتدلة لمدة ١٥ ـ ٢٠ دقيقة أو حتى يصبح الخليط متماسكاً. يوضع الخليط تحت شوّاية ساخنة حتى يصبح لونه ذهبياً.

٤ ـ تقدم الأومْليت ساخنة أو باردة وتُقَطّع إلى قطع وتُقَدّم مع سلطة بسيطة.

ملاحظة: نجاح هذه الأومليت يعتمد على النار البطيئة والمتساوية لذلك تُسْتَعمل المقلاة السميكة القعر، ويمكن استعمال مقلاة تيفال (غير لاصقة) لأنها تمنع التصاق الأومليت بالقعر، وتُخفّض عندها الكمية المطلوبة من



يُخْفَقْ البيض مع الفلفل الحلو في وعاء متوسط الحجم حتى يزبد المزيج.



يضاف خليط البطاطا والبصل بالملعقة وبالتدريج إلى مزيج البيض.

بيض بالفرن مع البندورة والسلامي

سهل التحضير.

حرّيف ومفعم بالتوابل.

الوقت اللازم لتحضير المقادير: ٢٥ دقيقة.

الوقت اللازم للطبخ: ٢٥ دقيقة.

الكمية تكفي من ٤ أشخاص إلى ٦.

المقادير

٢ ملعقتا طعام من زيت الزيتون.

١ بصلة صغيرة مفرومة.

١ فليفلة حمراء صغيرة مفرومة.

١ ملعقة صغيرة من الفلفل الأحمر الحرّيف المفروم ناعماً.

١ علبة وزنها ٤٤٠ غراماً من البندورة المهروسة.

٢ ملعقتا طعام من معجون البندورة.

٦ بيضات.

١٢ شريحة رقيقة من السلامي بالتوابل.

٢ ملعقتا طعام من البقدونس الأخضر المفروم.

الطريقة

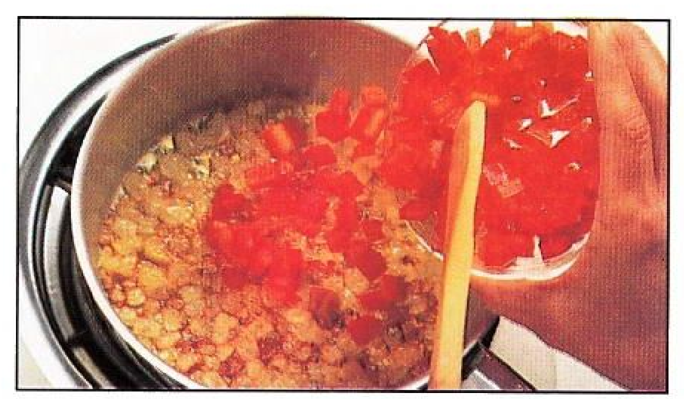
١ ـ يُحْمى الفرن إلى حرارة معتدلة السخونة (١٦٠ درجة سنتغرايد). يُسَخّن الزيت في قِدْر متوسطة الحجم ويضاف البصل ويُحَمّر على نار معتدلة حتى يَذْبُلْ ويصبح لونه ذهبيًا ثم تضاف الفليفلة والفلفل الحرّيف ويترك الخليط على النار مدة ٢ ـ ٣ دقائق إضافية. تضاف البندورة ومعجون البندورة إلى القِدْر وتُتْرك دون غطاء على نار خفيفة لمدة ١٠ دقائق وتُحَرّك من وقت لآخر.

٢ ـ يُنْقَلْ مزيج البندورة إلى طبق غير عميق خاص بالفرن وتُسْتَعْمل ملعقة سكب لصنع ستة تجاويف في مزيج البندورة لوضع البيض فيها ثم يفقس البيض في التجاويف.

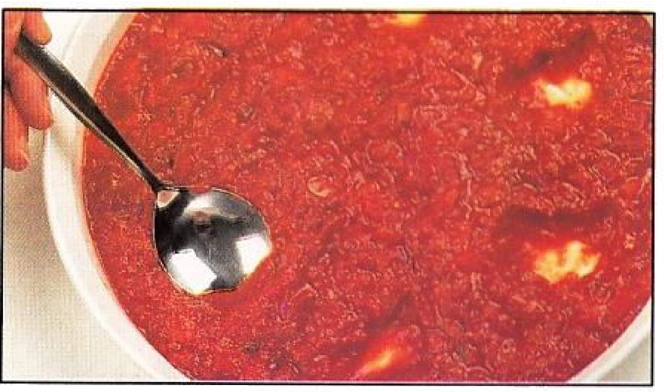
٣ ـ توضع شرائح السلامي فوق البيض ومزيج البندورة وتُخْبَزْ في الفرن لمدة ٢٠ ـ ٣٠ دقيقة حتى يَجْمُد بياض البيض ويبقى الصّفار طريًا.

٤ ـ يُنْثَرْ البقدونس فوق السلامي والبيض ويُقَدّم الطبق فوراً.

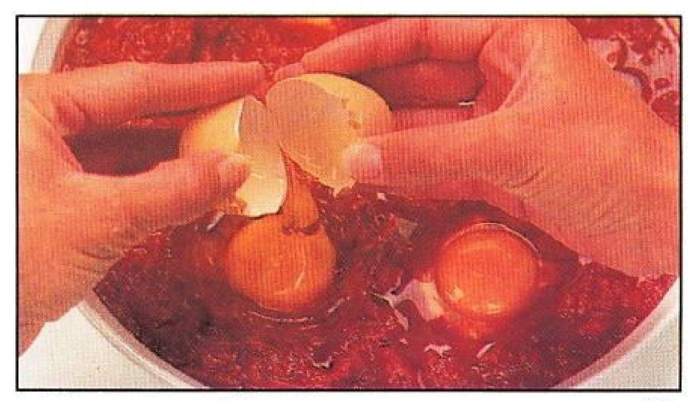
ملاحظة: السلامي التي تُسْتعمل تقليديًا في هذا الطبق هي من نوع النقانق الغليظة المسماة كورتيزو ويمكن استبدالها بأي نوع آخر من السلامي. الطبق ممتاز كوجبة فطور وغذاء معاً أو كغذاء خفيف ويُرْفق بسلطة خضار وخبز مُحَمّص.



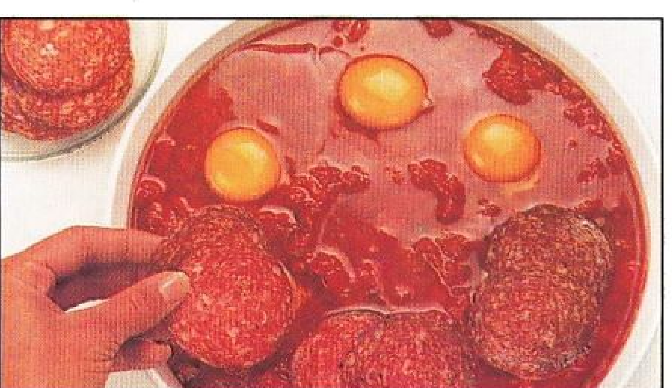
تضاف الفليفلة والفلفل الحرّيف إلى البصل المُحَمّر في القِدْر ويترك الخليط على النار مدة ٢ ـ ٣ دقائق إضافية.



تُسْتَعْمَلْ ملعقة سكب لصنع تجاويف في مزيج البندورة لفقس البيض فيها.



تُفْقَس البيضة بعناية في داخل كل تجويف مُهَيّأ في مزيج البندورة.



تُغَطّى كل بيضة بشريحتين من السلامي ويُخْبَز الطبق في الفرن لمدة ٢٠ ـ ٣٠ دقيقة.

بيض مخفوق ومقلي مع شرائح الكوسا

سهل التحضير.

الوقت اللازم لتحضير المقادير: ١٥ دقيقة.

الوقت اللازم للطبخ: ١٥ دقيقة.

الكمية تكفي ٤ ـ ٦ أشخاص.

المقادير

- ١ ملعقة طعام من زيت الزيتون.
- ١ بصلة كبيرة مفرومة.
- ٤ شرائح سلامي رقيقة ومفرومة.
- ٣ حبات كوسا صغيرة مُقَطّعة إلى شرائح.
- ١ حبة فليفلة خضراء صغيرة مفرومة.
- ٢ حبتا بندورة حمراء مُقَشّرتان ومفرومتان.
- ٦ بيضات.
- $\frac{1}{4}$ رُبْع ملعقة صغيرة من مسحوق الفلفل الأسود.

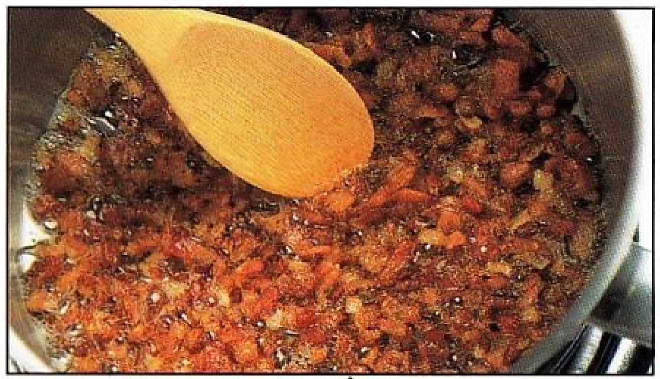
الطريقة

١ ـ يُسَخّن الزيت في قِدْر كبيرة ثم يضاف البصل والسلامي ويُحَمّرا على نار معتدلة حتى يصبح لون البصل ذهبياً وتتحمّص السلامي.

٢ ـ يضاف الكوسا والفليفلة ويُتْرَك الخليط على نار هادئة لمدة ٤ ـ ٥ دقائق إضافية.

٣ ـ يوضع البيض والفلفل الأسود في وعاء ويُخْفَقْ حتى يمتزج جيداً ثم يُصَبّ البيض المخفوق على خليط الكوسا، ويُتْرَك الخليط على النار حتى يجمد البيض، ويُحَرّك الخليط من وقت لآخر. يقدم الطبق فوراً مع خبز مُحَمّص ساخن مدهون بالزبدة.

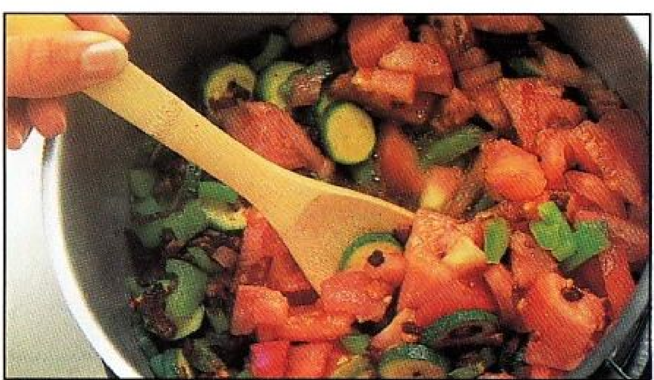
ملاحظة: يضاف الفلفل الأحمر الحرّيف الطّازج المفروم ناعماً حسب الذوق.



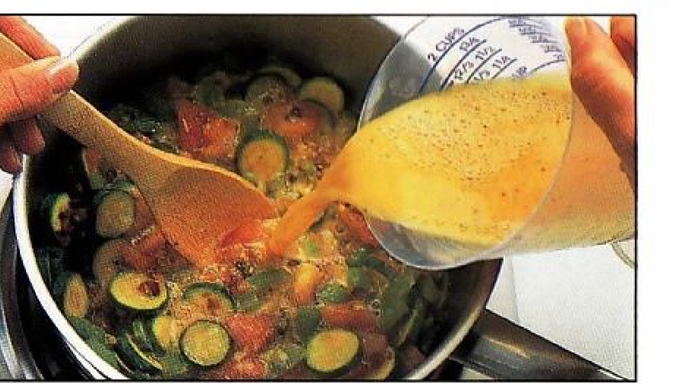
يحمر البصل والسلامي في قِدْر حتى يصبح لون البصل ذهبيّاً وتتحمص السلامي.



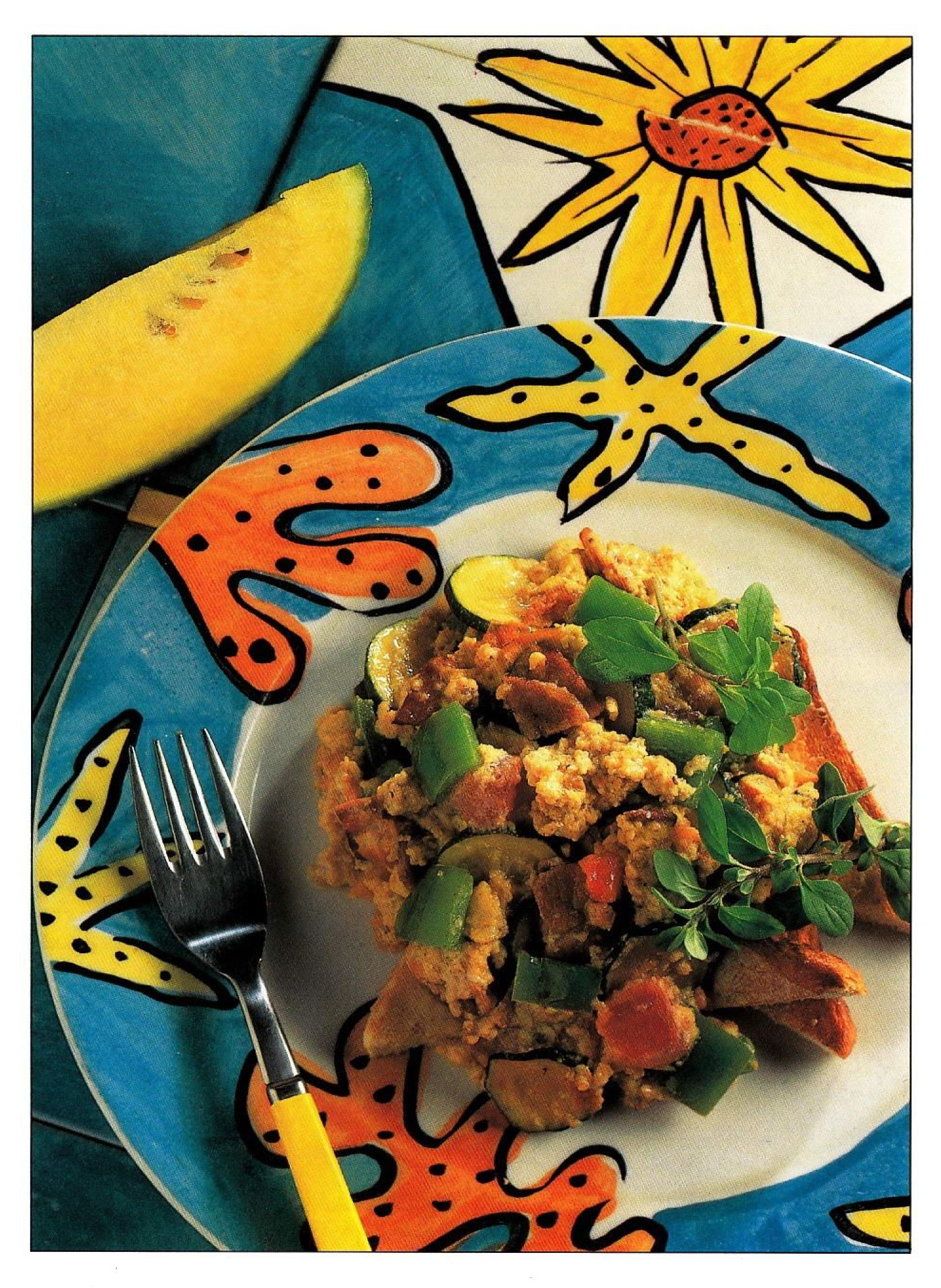
تضاف شرائح الكوسا والفليفلة المفرومة وتُتْرَكْ على النار لمدة ٣ دقائق.



تضاف البندورة المُقَشّرة والمفرومة ويترك الخليط على النارَ مدة ٤ ـ ٥ دقائق إضافية.



يُصَبّ البيض المخفوق على خليط الخضار ويُتْرَكْ على النار حتى يجمُد البيض.



پاييلاّ (أرزّ مع لحم وخضار)

تحضيرها يحتاج إلى بعض العناية.

وجبة كاملة في قدر.

الوقت اللازم لتحضير المقادير: ٢٥ دقيقة.

الوقت اللازم للطبخ: ٢٠ دقيقة.

الكمية تكفي من ٤ أشخاص إلى ٦.

المقادير

١ ملعقة طعام من الزيت.

٤ أفخاذ دجاج دون عظمها يُقَطَّع كلّ فخذ ٤ قطع.

١ حبة فليفلة حمراء كبيرة مفرومة.

١ ملعقة طعام من البقدونس المفروم.

٤٢٥ غراماً من خليط مأكولات بحرية (marinara mix) (راجع الملاحظة).

٢ كوبان من الأرزّ.

١ ملعقة طعام من زيت الزيتون الإضافي.

٢ فصّان من الثوم مدقوقان.

١ بصلة متوسطة الحجم مقطّعة إلى شرائح.

$\frac{1}{2}$ نصف ملعقة صغيرة من مسحوق العقدة الصفراء (الكركم)

٤ أكواب من مرق الدجاج.

١ كوب من البازيلا المجلّدة.

١٢٥ غراماً من لحم السلامي المُقطّع إلى شرائح رقيقة.

١ حبة ليمون حامض مُقطّعة إلى ٦ قطع.

الطريقة

١ ـ يُسَخّن الزيت في قِدر سميكة القعر وتضاف قطع الدجاج وتُحمّر على نار معتدلة لمدة ٢ ـ ٣ دقائق أو حتى يصبح لونها ذهبيًا وتُقْلب مرة واحدة. تُرْفَعْ قطع الدجاج من القدر وتُصَفّى على ورق ماص ثم تضاف الفليفلة والبقدونس وخليط المارينارا (المأكولات البحرية) إلى القِدْر ويُقَلّب الخليط على نار معتدلة لمدة دقيقة واحدة. يُرْفَع الخليط من القِدْر ويُتْرَكْ جانباً.

٢ ـ يُنْقَع الأرزّ في الماء البارد مدة ١٠ دقائق ثم يُصَفّى ويُشْطَفْ بالماء البارد ويُصَفّى ثانية.

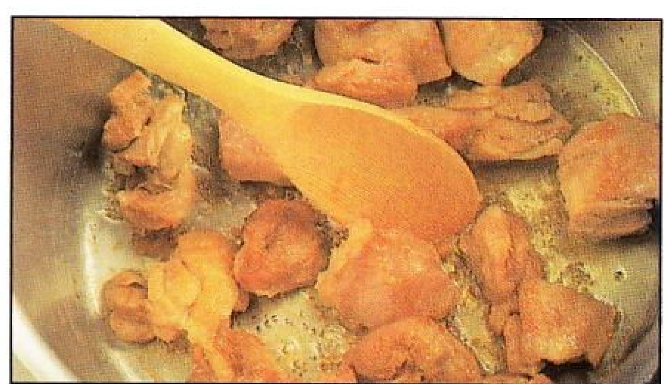
٣ ـ تُسَخّنْ الكمية الإضافية من الزيت في قِدْر ويضاف الثّوم والبصل ويُحَمّران على نار معتدلة لمدة دقيقة واحدة أو حتى يصبح لونهما ذهبياً. يضاف الأرزّ ويُقَلّب جيداً حتى يتشرّب بالزيت. يُضاف مزيج العقدة الصفراء والمرق وتُغَطّى القدر جيداً وبإحكام.

٤ ـ يوضع المرق في القدر ويترك على النار ليغلي ببطء ويُحَرّك مرة واحدة، ثم تخفف النار ويُتْرك خليط البصل والأرزّ على نار هادئة لمدة ٨ ـ ١٠ دقائق. توضع قطع الدجاج فوق الأرزّ وتُغطّى القدْر وتُتْرَكْ على نار هادئة لمَدة ١٠ دقائق إضافية.

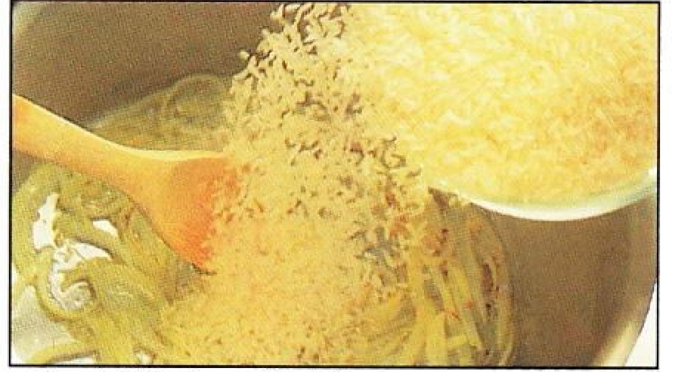
٥ ـ تضاف الفليفلة وخليط المأكولات البحرية والبازيلا والسلامي. تغطى القدْر وتُتْرَك على نار هادئة لمدة ٨ ـ ١٠ دقائق أو حتى يمتص السائل كله.

٦ ـ تُرْفَعْ القدْر عن النار وتُترك جانباً مُغطّاة لمدة ٥ دقائق أو حتى يمتص الأرزّ السائل ويصبح طريًا. ويُحَرّك الأرزّ بشوكة لتُفصَل حبوبه قبل تقديمه على طبق كبير مُزَيّن بقطع ليمون الحامض.

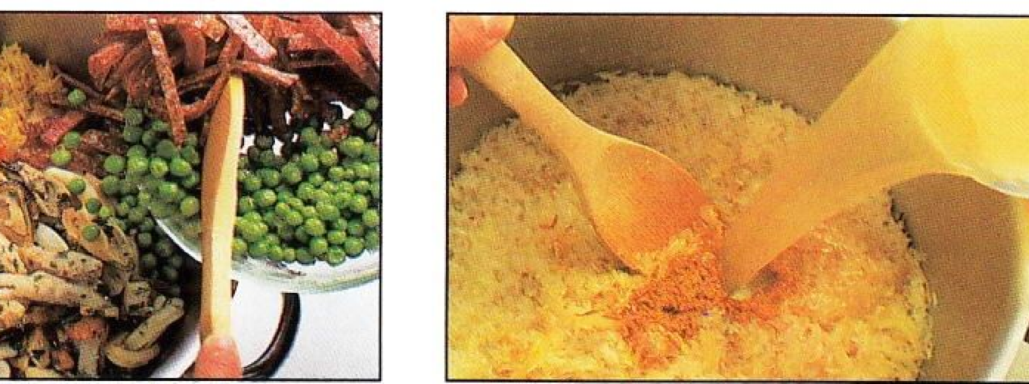
ملاحظة: طبق الپاييلاّ هو أشهر طبق أرزّ في إسبانيا ويستمدّ اسمه من قدْر مستديرة غير عميقة اسمها پاييلّيرا ويُطْبَخ فيها لكن يمكن استبدالها بأيّ قدر عميقة. هنالك عدة أنواع من الوصفة الأساسية للپاييلاّ حيث يمكن استبدال خليط المارينارا بخليط من القريدس (الجمبري) والمحار وبلح البحر مثلاً.



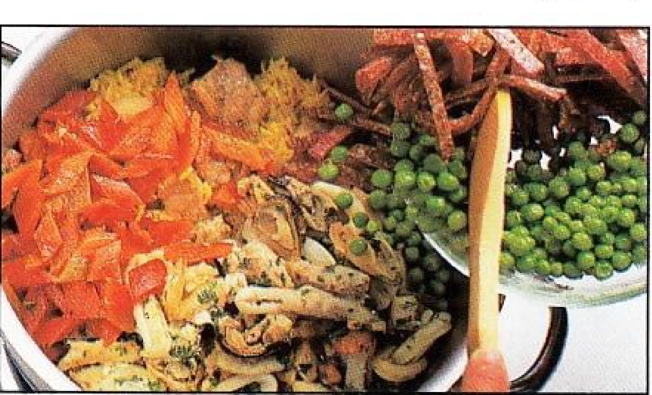
تُحَمَّرْ قطع الدجاج بالزيت لمدة ٢ ـ ٣ دقائق أو حتى يصبح لونها ذهبيًا.



يضاف الأرزّ إلى البصل والثوم المُحَمَّرَيْنْ في القِدْر ويُحَرَّكْ جيداً ليغلَّفْ بالزيت.



يضاف مزيج العقدة الصفراء مع المرق وتُغطَّى القِدْر وتُتْرَكْ على النار لتغلي ببطء.



تضاف الفليفلة الحمراء وخليط المارينارا (المأكولات البحرية) والبازيلا والسلامي وتُتْرك القدر على النار لمدة ٨ ـ ١٠ دقائق.

الأرُزّ على طريقة ڤالنسيا

سهل التحضير.

الوقت اللازم لتحضير المقادير: ١٠ دقائق.

الوقت اللازم للطبخ: ١٥ دقيقة.

الكمية تكفي من ٤ إلى ٦ أشخاص.

المقادير

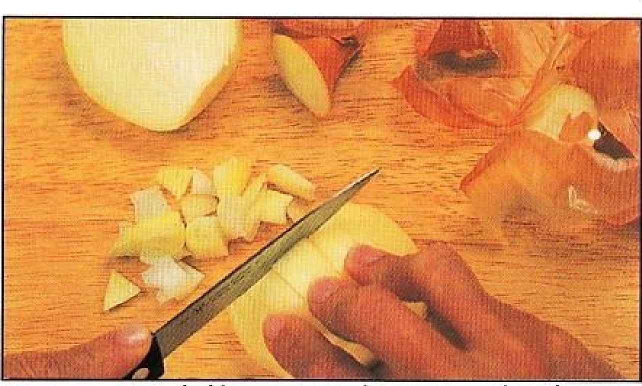
- **١ ١/٤ اكوب وربع من الأرُزّ.**
- **١ ملعقة طعام من زيت الزيتون.**
- **١٥ غراماً من الزبدة.**
- **١ بصلة متوسطة الحجم مفرومة.**
- **٢ ملعقتان صغيرتان من قشر البرتقال المبشور ناعماً.**
- **١/٢ نصف كوب من عصير البرتقال.**
- **١/٢ كوب من خل التفاح.**
- **١ ١/٢ اكوب ونصف مرق الدجاج.**

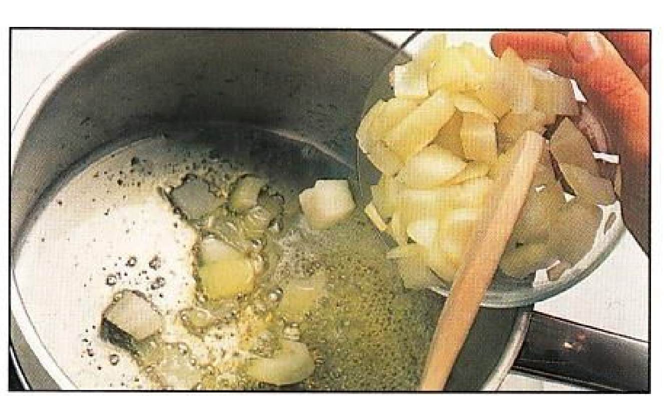
الطريقة

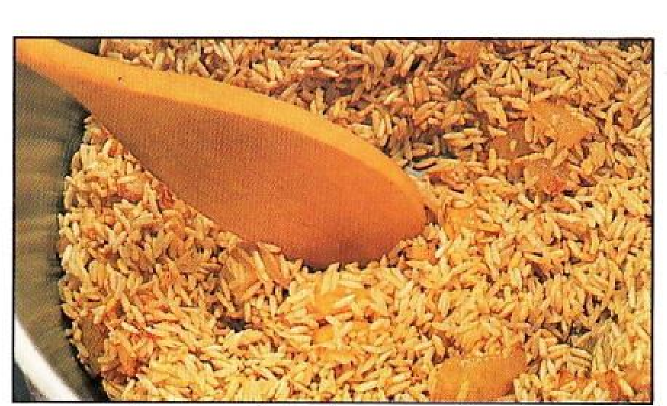
١ ـ يُنْقَعُ الأرُزّ بالماء البارد لمدة ١٠ دقائق ثم يُصَفّى ويُشْطَفْ بالماء البارد ويُصَفّى ثانية.

٢ ـ يُسَخّن الزيت والزبدة في قدر متوسطة الحجم على نار خفيفة ثم يضاف البصل ويُحَمّر حتى يصبح لونه ذهبياً ويُذْبُلْ. يضاف الأرُزّ وتُخْفّف النار ويحرّك الأرزّ على النار مدة دقيقتين أو حتى يصبح لونه ذهبياً.

٣ ـ يضاف مبشور قشر البرتقال وعصير البرتقال وخلّ التفاح والمرق وتُغطّى القدْر بإحكام وتُتْرَكْ على النار حتى تغلي المقادير وتُحرّكْ مرة واحدة. تُخَفّف النار وتُتْرك القدْر مغطّاة على نار هادئة لمدة ٨ ـ ١٠ دقائق أو حتى يمتص السائل. تُرْفَع القدْر عن النار وتُتْرَكْ جانباً مغطّاة لمدة ٥ دقائق أو حتى يمتص الأرزّ السائل كليًّا. تُفْصَلْ حبّات الأرُزّ بالشّوكة وتقدم.

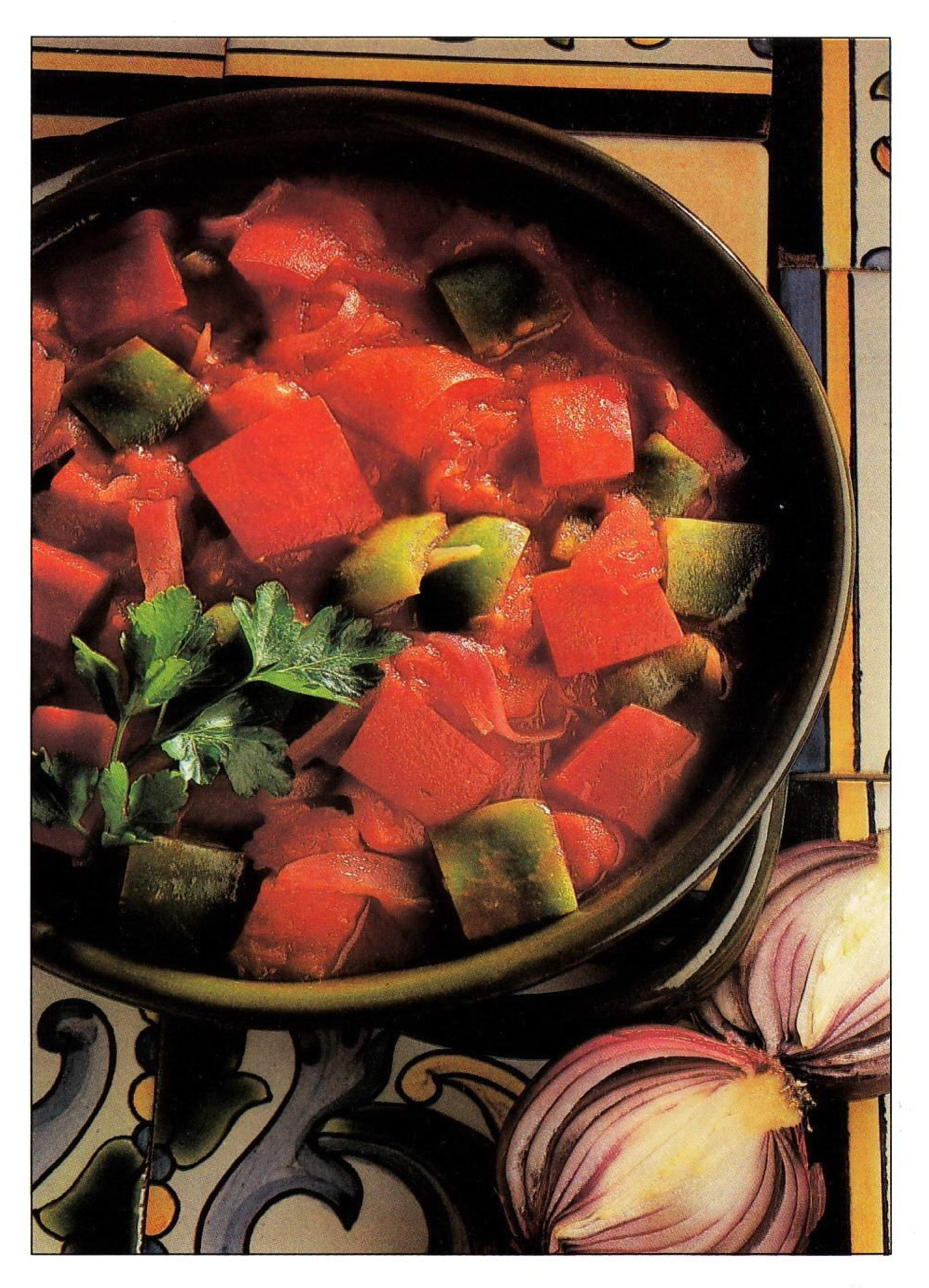

خلال نَقْع الأرُزّ بالماء البارد يُقَشّر البصل ويُفْرَمْ.


يُسَخّنْ الزيت والزبدة في قدْر ويضاف البصل ويُحَمّرْ حتى يَذْبُلْ ويصبح لونه ذهبياً.


يضاف الأرزّ وتخفّف النار ويحرّك الأرزّ لمدة دقيقتين أو حتى يصبح لونه ذهبياً.


يضاف مبشور قشر البرتقال وعصير البرتقال وخلّ التفاح والمرق وتُغطّى القدر وتُتْرَكْ على النار حتى تغلي المقادير.





أطباق الخضار والسلطات

يمكن تقديم معظم أطباق الخضار التالية كلون واحد ومستقلّ من ألوان الطعام وبعضها يقدَّم كوجبة كاملة مع الخبز الطازج المحمّصْ.

يخنة البندورة والفليفلة

سلهة التحضير.

الوقت اللازم لتحضير المقادير: ١٥ دقيقة.

الوقت اللازم للطبخ: ١٥ دقيقة.

الكمية تكفي من ٤ أشخاص إلى ٦.

المقادير

٢ ملعقتا طعام من زيت الزيتون.

١ بصلة كبيرة مفرومة.

٢ حبتا فليفلة حمراء كبيرتان مفرومتان.

١ حبة فليفلة خضراء كبيرة مفرومة.

٤ حبات بندورة حمراء كبيرة مُقشّرة ومفرومة.

٢ ملعقتان صغيرتان من السكّر الأسمر.

الطريقة

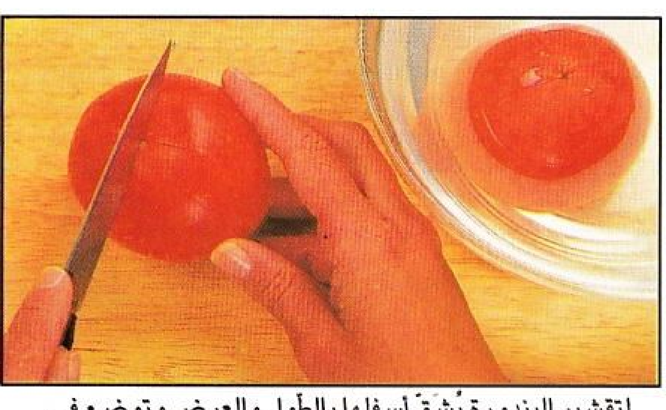
١ ـ يُسَخّنْ الزيت في قِدْر متوسطة الحجم ثم يضاف البصل ويُحَمّرْ على نار خفيفة حتى يَذْبُل.

٢ ـ تضاف قطع الفليفلة الحمراء والخضراء وتُتْركْ على نار معتدلة لمدة ٥ دقائق وتحرّك خلال الطهي.

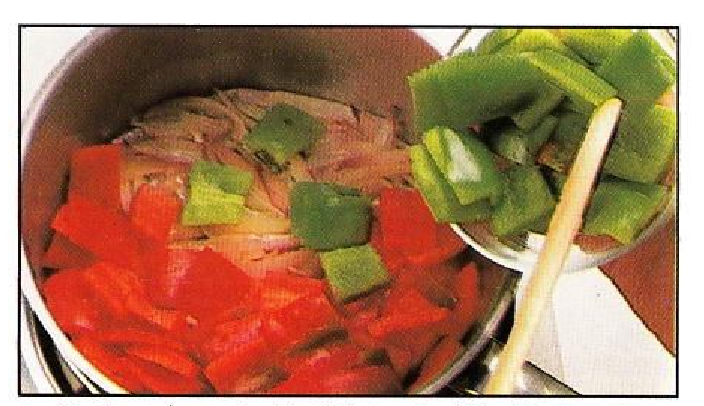
٣ ـ تضاف البندورة والسكر الأسمر وتخفّف النار وتُغَطّى القِدْر وتُتْركْ على النار لمدة ٦ ـ ٨ دقائق حتى تصبح طرية.



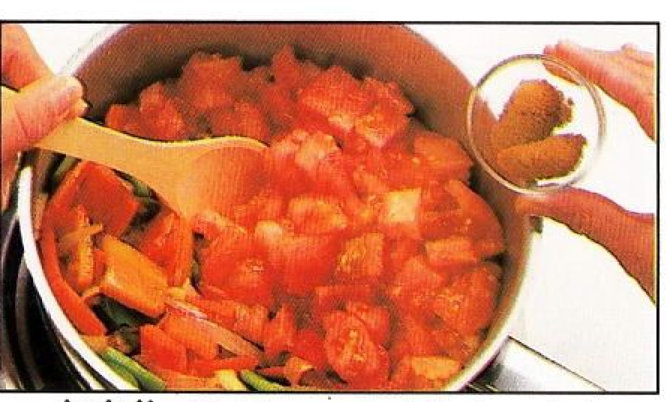
تُفْرَمْ الفليفلة الحمراء والفليفلة الخضراء إلى مربعات ويُفْرم البصل بالطول.



لتقشير البندورة يُشَقّ أسفلها بالطّول والعرض وتوضع في الماء الغالي.



تضاف قطع الفليفلة إلى البصل الذابل الذي لم يتحمّر بعد أو قبل أن يتحمّر.



تضاف البندورة، والسكر الأسمر وتخفّف النار وتُتْركْ القِدْر على النار مغطّاة لمدة ٦ ـ ٨ دقائق.

خليط خضار مشوية مع مايونيز الثوم

سهلة التحضير.

الوقت اللازم لتحضير المقادير: ٣٠ دقيقة.

الوقت اللازم للطبخ: ١٥ دقيقة.

الكمية تكفي من ٤ أشخاص إلى ٦.

المقادير

مايونيز الثوم:

٢ صفار بيضتين.

٤ فصوص ثوم مدقوقة.

١ كوب من زيت الزيتون.

رشة فلفل أسود.

٢ ملعقتا طعام من عصير ليمون الحامض.

الخضار:

٤ حبّات باذنجان صغيرة.

٤ حبّات فليفلة حمراء متوسطة الحجم.

٤ حبّات بندورة متوسطة الحجم.

٤ بصلات صغيرة.

$\frac{1}{3}$ ثُلْث كوب من زيت الزيتون.

$\frac{1}{3}$ ثُلْث كوب من البقدونس الطازج المفروم.

١ فص ثوم مدقوق.

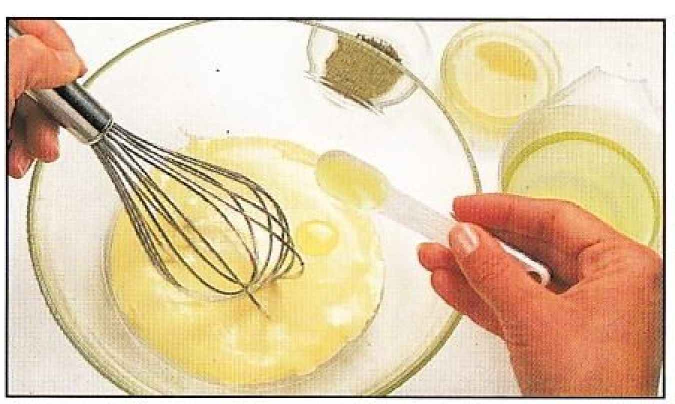
$\frac{1}{4}$ ربع ملعقة صغيرة من مسحوق الفلفل.

الطريقة

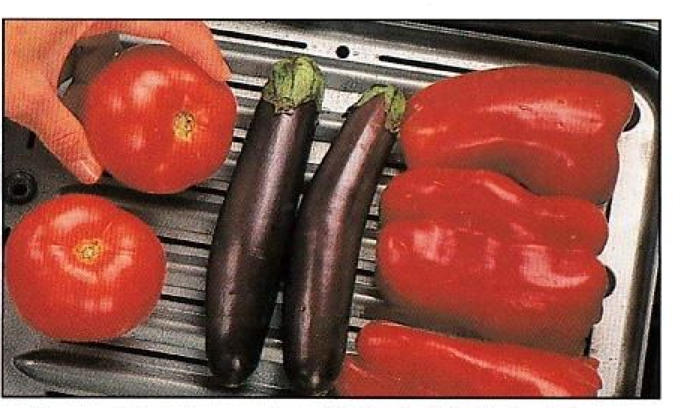
١ ـ لصنع مايونيز الثوم: يُوْضع صفار البيض والثوم في وعاء متوسط الحجم ويخفقان معاً لمدة دقيقة واحدة. يضاف الزيت إلى البيض بالتدريج كل دفعة ملعقة صغيرة ويُخْفَقْ باستمرار دون انقطاع حتى يصبح المزيج كثيفاً ومثل الكريما. تُزاد كمية الزيت مع تكاثف المايونيز ثم يضاف الفلفل الأسود وعصير ليمون الحامض ويُتْرَكْ مايونيز الثوم جانباً.

٢ ـ توضع الخضار الكاملة غير المقشرة على مشواة مدهونة بالزيت وتُشْوى الخضار لمدة ٦ ـ ٨ دقائق وتُقْلب مرة واحدة حتى يصبح لونها أسود. تُرْفع الخضار من النار وتُغَطّى بقطعة قماش وتُبرّد قليلاً. تُقَشّرْ القشرة السوداء للخضار وتُقَطّع الخضار إلى قطع بقياس ٢ سنتمتر وتُصَفّى في طبق تقديم.

٣ ـ يوضع زيت الزيتون والبقدونس والثوم والفلفل الأسود في وعاء صغير وتُخْلط المقادير وتُصَبّ على الخضار وتقدم الخضار ساخنة أو فاترة في طبق منفصل أو مرفقة بمايونيز الثوم والخبز الإسباني الإفرنجي.



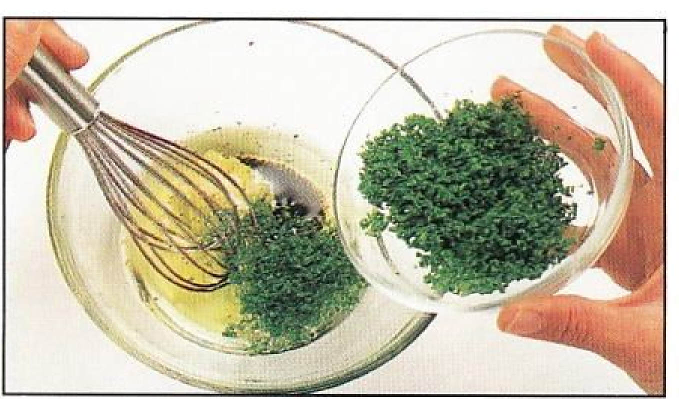
لصنع المايونيز يضاف الزيت في ملاعق صغيرة على دفعات حتى يصبح المزيج كثيفاً.



توضع الخضار الكاملة غير المقشّرة على صينية شوّاية مدهونة بالزيت.



تُقَشَّر القشرة السوداء للخضار المشوية وتُقَطَّع الخضار إلى مُكَعَّبات بقياس ٢ سنتمتر.



يوضع زَيْت الزيتون والبقدونس والثوم والفلفل الأسود في وعاء صغير وتُخْلَطْ المقادير.

سلطة البرتقال والسبانخ

سهلة التحضير.

الوقت اللازم لتحضير المقادير: ١٥ دقيقة.

الكمية تكفي من ٤ أشخاص إلى ٦.

المقادير

٤ برتقالات متوسطة الحجم.

١٠ ــ ١٢ ورقة سبانخ.

١ بصلة متوسطة الحجم مُقطّعة إلى شرائح.

½ نصف كوب من الزيتون الأسود المُثقّور (منزوعة بذوره).

⅓ ثُلث كوب من زيت الزيتون.

¼ ربع كوب من الخلّ الأحمر.

¼ ربع كوب من حبوب الصنوبر المحمّصة.

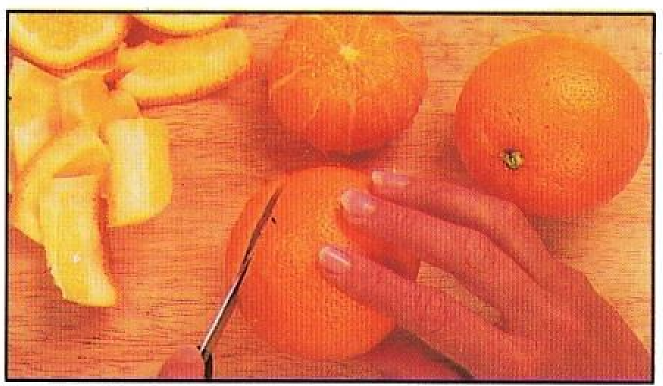
الطريقة

١ ـ توضع كل برتقالة على خشبة وتُقْطَعْ أطرافها من الأعلى والأسفل حتى بداية اللباب ثم تُقَشّر البرتقالات ويُنْزَعْ كل الغشاء الأبيض، وتُقَطّع بالطول بسكين صغيرة حادة بإدخال السكين بين الغشاء واللب فوق وعاء حتى لا يضيع العصير.

٢ ـ تُقَطّعْ أوراق السبانخ إلى أوراق صغيرة وتوضع في وعاء كبير ثم تضاف شرائح البصل وشرائح البرتقال والزيتون الأسود.

٣ ـ يوضع زيت الزيتون والخلّ في وعاء صغير ويُخْفَقان معاً حتى يمتزجا جيداً.

٤ ـ تُسْكَب التتبيلة على السلطة وتُقَلّبْ لتختلط جيداً ثم توضع في وعاء تقديم وتُنْثَر فوقها حبوب الصنوبر المحمّصة وتقدّم السلطة فوراً.



تُقْطَعْ أطراف كل برتقالة من الأعلى والأسفل ثم تُقَشّر البرتقالات.



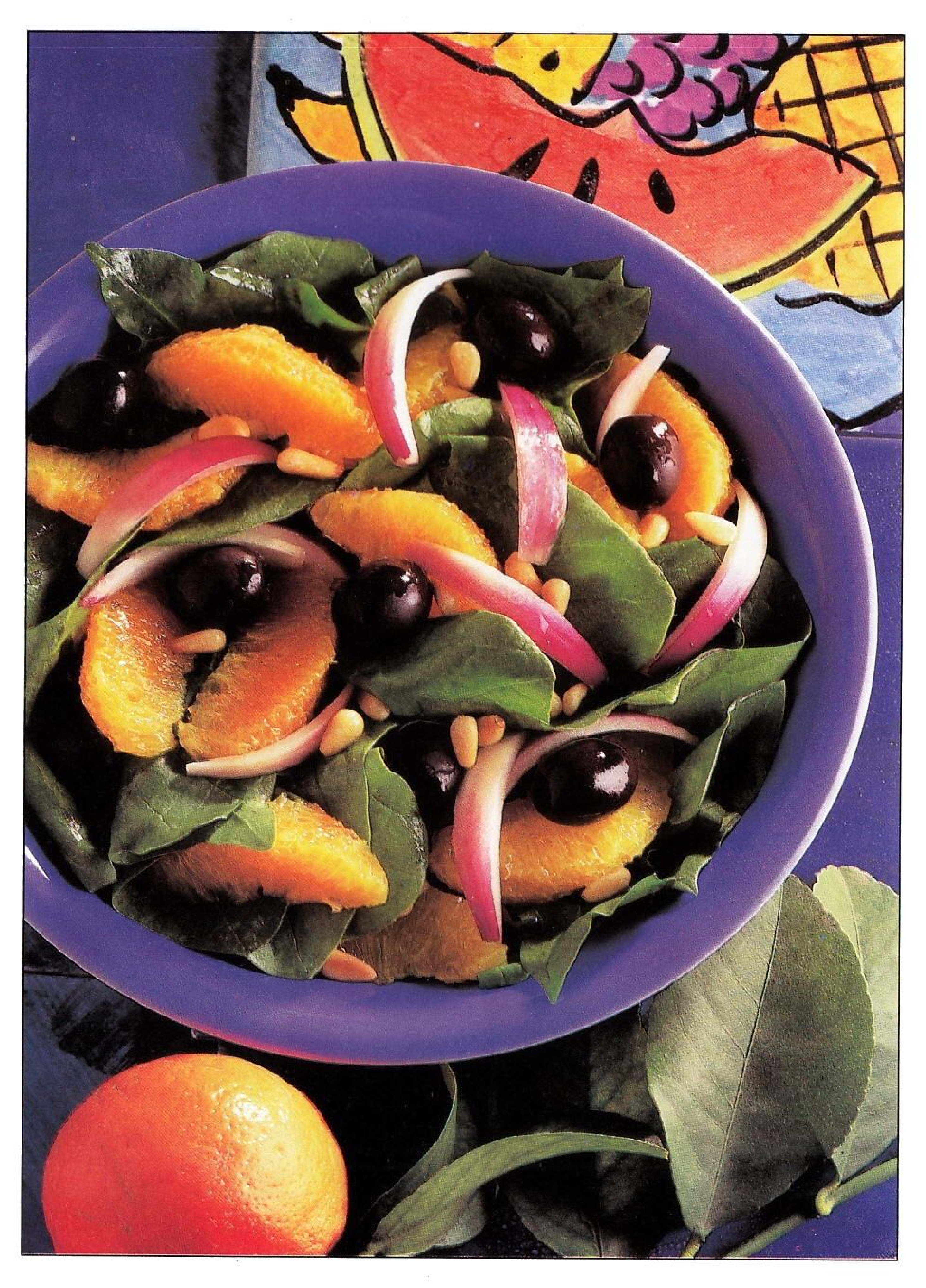
تُقَطّعْ البرتقالات المقشرة بالطول بإدخال السكين بين الغشاء واللب فوق وعاء.



يضاف البصل وشرائح البرتقال والزيتون إلى أوراق السبانخ المقطّعة في وعاء.



لصنع التتبيلة يُخْفَق زيت الزيتون والخلّ في وعاء صغير.



سلطة الهَلْيون والأرضي شوكي

سهلة التحضير.

الوقت اللازم لتحضير المقادير: ٢٠ دقيقة.

الوقت اللازم للطبخ: ١٠ دقائق.

الكمية تكفي ٤ أشخاص.

المقادير

١ إضمامة من الهَلْيون الطازج.

١٣٠ غراماً من اللوبيا الخضراء.

١٥٠ غراماً من حبوب الفطر.

٥ قلوب أرضي شوكي معلّبة أو منقوعة.

٣٠ غراماً من الزبدة.

½ نصف ملعقة صغيرة من مسحوق الفلفل الحلو غير الحرّيف.

٢ فصّان من الثوم مُقَطّعان إلى شرائح رقيقة.

٢ ملعقتا طعام من زيت الزيتون.

٢ ملعقتا طعام من عصير ليمون الحامض.

¼ رُبْع ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود.

٢ ملعقتا طعام من النعناع المفروم ناعماً.

الطريقة

١ ـ يُقَطّعْ الهَلْيون إلى قطع بطول ٥ سنتمتر ثم تُقْطَعْ أطراف اللوبيا من الجانب الأعلى ويحفظ الذنب. تُقَطّعْ حبوب الفطر إلى نصفين وتُقَطّعْ قلوب الأرضي شوكي إلى أربع قطع.

٢ ـ يوضع الماء في مقلاة متوسطة الحجم حتى يُغَطّي نصفها ويُتْرك على النار حتى يغلي. يوضع الهَلْيون واللّوبيا في الماء الغالي لمدة ١ ـ ٢ دقيقتين أو حتى تصبح خضراء لامعة، ثم تُرْفع من الماء وتُغْمَسْ في وعاء من الماء المُثلّج وتُتْرك حتى تبرد ثم تصفّى.

٣ ـ تُسَخّنْ الزبدة في قدر صغيرة ويضاف الفلفل الحلو والثوم وتُترك على النار لمدة دقيقة واحدة. يضاف الفطر ويترك على النار لمدة ٢ ـ ٣ دقائق ثم تُرْفع القدْر عن النار.

٤ ـ يوضَع الزيت وعصير ليُمون الحامض والفلفل الأسود والنعناع في وعاء صغير وتُخْلَط المقادير حتى تمتزج جيداً. يوضع الهَلْيون واللّوبيا والفطر والأرضي شوكي في وعاء متوسط الحجم ويُصبّ فوقها مزيج الزيت ويُقَلّب الخليط بالزيت جيداً. تُنْقَل السلطة إلى وعاء للتقديم.

ملاحظة: تَغْميس الخضار الخضراء في الماء البارد قبل طهيها يساعد في الحفاظ على لونها وطعمها ونكهتها. يمكن وضع هذه السلطة بالفليفلة أو الفاصوليا العريضة أو الجزر أو البازيلا أو الكوسا.



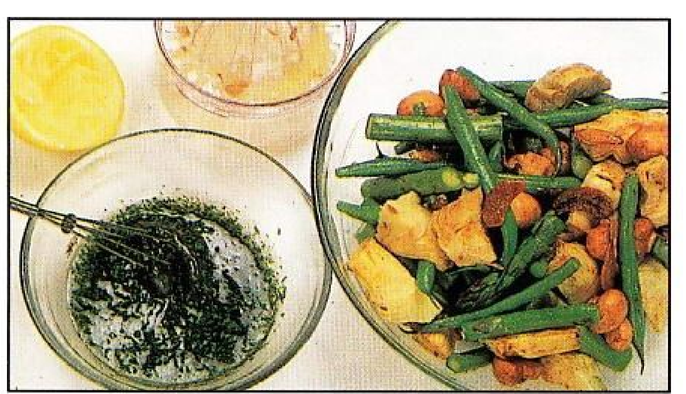
يُقَطّع الهَلْيون واللّوبيا والفُطْر وقلوب الأرضي شوكي.



يسلق الهليون واللوبيا في الماء ثم يُغْمَسان في الماء المثلّج.



يضاف الفُطر إلى الزبدة والفلفل الحلو والثوم في قِدْر.



يوضع الزيت وعصير ليمون الحامض والفلفل الأسود والنعناع في وعاء صغير وتُخْلط المقادير جيداً.

جَزَرْ مع سلامي وزبيب

سهل التحضير.

الوقت اللازم لتحضير المقادير: ١٥ دقيقة.

الوقت اللازم للطبخ: ١٥ دقيقة.

الكمية تكفي من ٤ أشخاص إلى ٦.

المقادير

٢ ملعقتا طعام من زيت *الزيتون.*

١٠ عشر شرائح من السلامي بالتوابل *مُقطّعة إلى شرائح رقيقة.*

١٥ غراماً *من الزبدة.*

٦ ست جزرات متوسطة *الحجم مفرومة ناعماً.*

٤ أربع بصلات خضراء *مقطّعة إلى شرائح.*

½ نصف ملعقة صغيرة من *حبوب الكمّون.*

½ نصف ملعقة صغيرة من *مسحوق القِرْفة.*

½ نصف كوب من *الزبيب.*

¼ رُبْع كوب من حبوب *الصّنوبر.*

الطريقة

١ ـ يُسَخّنْ الزيت في قِدْر كبيرة وتضاف السلامي وتُتْرَك على نار معتدلة لمدة دقيقتين أو حتى تتحمص قليلاً. تُرْفع السلامي من القدْر وتصفّى على ورق ماَصّ ويُنْزع أيّ زيت فائض من القدْر.

٢ ـ تسَخن الزّبدة في قِدْر وتضاف إليها السلاميَ والجَزَر والبصل الأخضر وحبوب الكمّون والقرْفة وتُغَطّى القدْر ويترك الخليط على نار هادئة لمدة ٤ دقائق أو حتى يصبح الجَزَر طريًا.

٣ ـ يضاف الزبيب ويُتْرَك الخليط على النار مدة ٣ دقائق إضافية ثم تضاف حبوب الصنوبر وتُهزّ القدْر حتى تختلط المقادير.

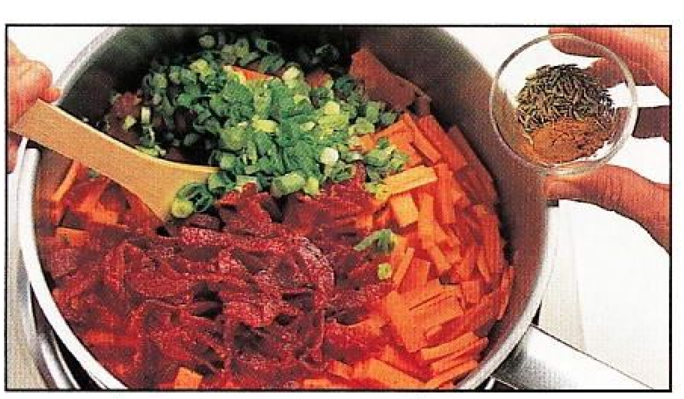
٤ ـ تُقَدّم المقادير وحدها أو كطبق مرافق للّحم المشوي أو المُحَمّر بالفرن أو لحم الدجاج.



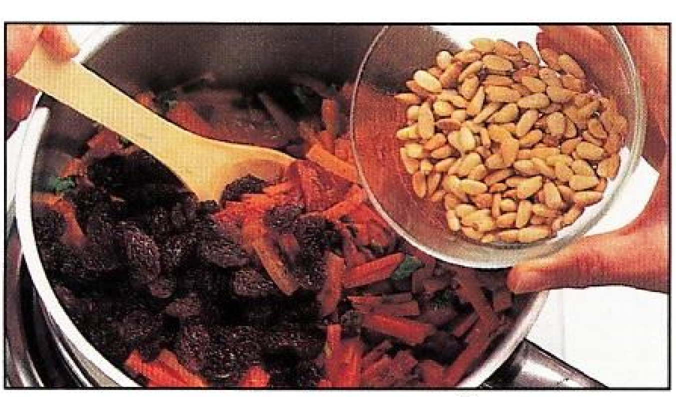
تُقَطَع السلامي إلى شرائح رقيقة وتُحمّر بزيت الزيتون حتى تتحمّص قليلاً.



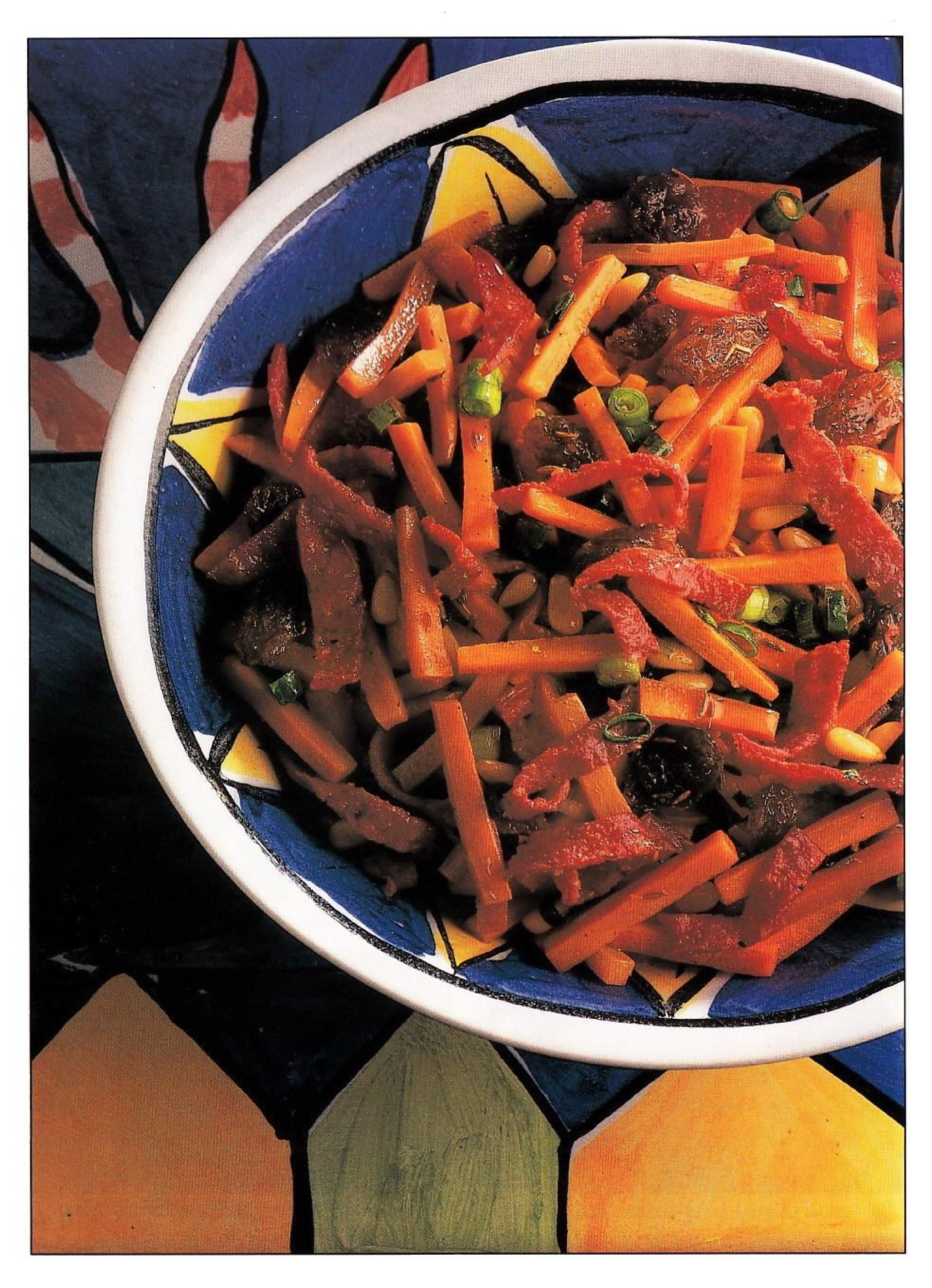
يُرْفَعْ اللّحم من القِدْر ويصفّى جيداً على ورق ماصّ.

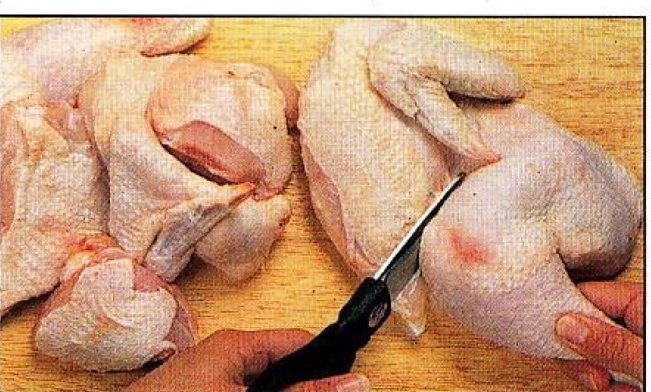


تضاف السلامي والجَزَرْ والبصل الأخضر وحبوب الكمّون والقِرْفة إلى القدر.



يضاف الزبيب ويُتْرك الخليط على النار مدة ٣ دقائق إضافية ثم تضاف حبوب الصّنوبر.





يُقَطَّع الدجاج إلى قطع بمقِصّ خاص بالدجاج.



تضاف البندورة وصلصة الخوخ والخلّ والمرق إلى الخضار المسلوقة في القدر.

أطباق الدجاج واللحوم والسمك

بسبب ساحلها الطويل، لإسبانيا تقليد قديم في أطباق السمك، وغالباً ما تُقدّم أطباق اللحوم والدجاج كيخنة أو مطهية في الكاسارولي.

دجاج مسلوق وحمّص مع صلصة البندورة بالتوابل

سهل التحضير.

الوقت اللازم لتحضير المقادير: ٢٥ دقيقة + نقع لليلة كاملة.

الوقت اللازم للطبخ: ساعة واحدة.

الكمية تكفي من ٤ أشخاص إلى ٦

المقادير

٣ ملاعق طعام من زيت الزيتون.

١ دجاجة وزنها كيلو ونصف مُقطّعة إلى قطع.

١ بصلة صغيرة مفرومة.

٢ حبتا فليفلة حمراء صغيرتان مقطعتان إلى مربّعات كبيرة.

١ علبة وزنها ٤٤٠ غراماً من البندورة المهروسة.

½ نصف كوب من صلصة الخوخ.

½ رُبع كوب من خلّ التفاح.

¾ ثلاثة أرباع الكوب من مرق الدجاج.

١ كوب من الحمّص ينقع ليلة كاملة قبل الطهي.

٢٥٠ غراماً من السلامي مُقطّعة إلى مربّعات بقِياس سنتمتر ونصف.

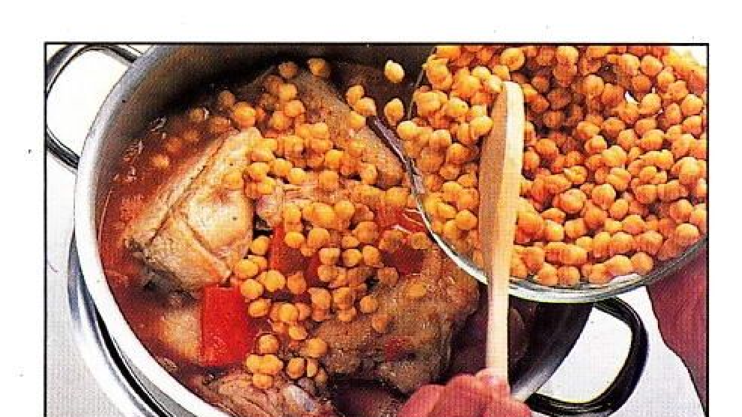
الطريقة

١ ـ يُسخّن الزيت في قدْر كبيرة ويُحمّر الدجاج فيه على نار معتدلة لمدة ٣ ـ ٤ دقائق أو حتى يصبح لونه ذهبيًا ويُقلَب مرة واحدة. يُرفَع من القدْر ويصفّى على ورق ماصّ.

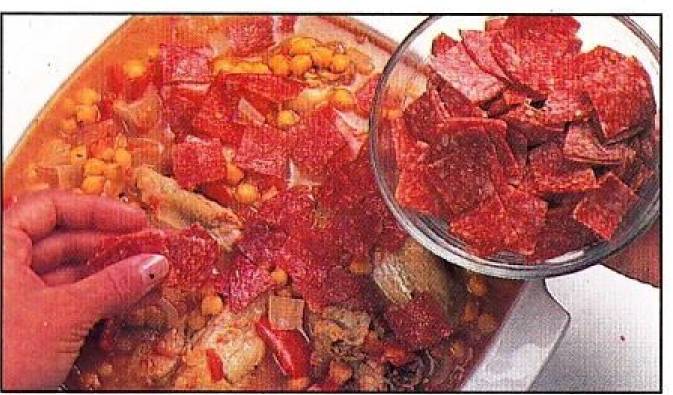
٢ ـ يضاف البصل والفليفلة إلى القدْر ويُحمّران على نار معتدلةَ حتى يَذْبل البصل ويصبح لونه ذهبيًا. تضاف البندورة وصلصة الخوخ والخل ومرق الدجاج وتُتْرَك القدر دون غطاء على نار هادئة لمدة ١٠ دقائق.

٣ ـ يضاف الدجاج والحمّص إلى القدْر وتُغطّى القدْر وتُتْرك علىَ نار هادئة لمدَة ساعة أو حتى يصبح الدجاج والحمص طريّين.

٤ ـ يحمى الفرن إلى حرارة ٢٠٠ درجة سنتغرايد وينقل الخليط إلى طبق خاص بالفرن وتضاف السلامي فوقه ويُخْبَزْ في الفرن لمدة ٥ ـ ٧ دقائق أو حتى تتحمّص السلامي قليلاً.



يضاف الدجاج المُحمّر والحمّص المُنْقوع إلى القدْر ويُتْرَكْ الخليط على نار هادئة لمدة ساعة.



يُنْقَلْ الخليط إلى طبق كبير خاص بالفرن وتُنْثَر فوقه السلامي ويُخْبَزْ مدة ٥ ـ ٧ دقائق.

دجاج على الطريقة الإسبانية

سهل التحضير.

الوقت اللازم لتحضير المقادير: ٣٠ دقيقة.

الوقت اللازم للطبخ: ٢٥ دقيقة.

الكمية تكفي من ٤ أشخاص إلى ٦.

المقادير

٦ ست قطع من فيليه صدور الدجاج.

٦ ست شرائح من السلامي المدهنة.

عيدان أسنان لربط فيليه الدجاج.

٦٠ غراماً من الزُّبدة.

١ بصلة صغيرة مفرومة.

١ جَزْرة صغيرة مفرومة ناعماً.

١ ملعقة طعام من الدّقيق.

$1\frac{1}{2}$ كوب ونصف من مرق الدجاج.

$\frac{1}{2}$ كوب من خلّ التفاح.

$\frac{1}{4}$ رُبْع ملعقة صغيرة من مسحوق الفلفل الأسود.

$\frac{1}{4}$ رُبْع ملعقة صغيرة من مسحوق جوزة الطِّيب.

$\frac{1}{4}$ رُبْع كوب من حبوب الصّنوبر المحمّصة (حسب الذوق).

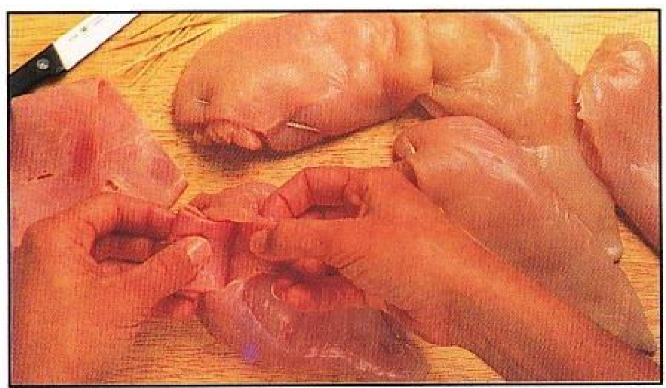
الطريقة

١ - يُحمَى الفرن إلى حرارة ١٨٠ درجة سنتغرايد وتُسْتعمل سكّين حادة لصنع شِقّ عميق في كل صدر دجاج. تُدْخل شريحة من السلامي في كل شقّ ويُسَدّ الشِّق بعود أسنان. تُغَطّى قطع الدجاج بغطاء بلاستيكي وتوضع في الثلاّجة حتى طهيها.

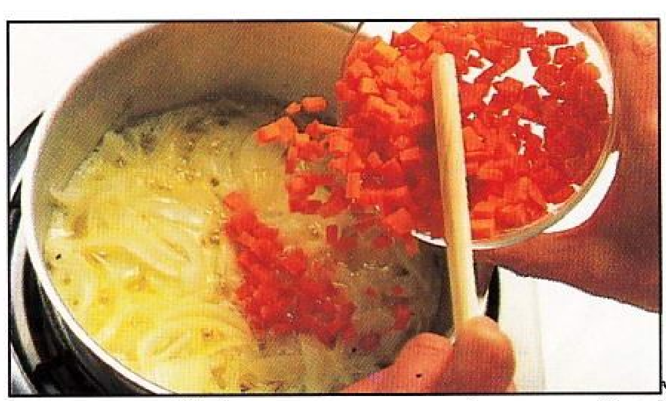
٢ - تُسَخّن الزبدة في قدْر ويضاف البصل والجَزَرْ ويُحَمّر البصل مع الجزر لمدة ٤ دقائق على نار خفيفة حتى يَذْبُل البصل ويصبح الجَزَرْ طريًا. يضاف الدّقيق ويُحَرّك مع الخليط على نار هادئة حتى يصبح لون الخليط ذهبيًا ثم يضاف مزيج المرق والخلّ بالتدريج إلى القِدْر ويُحَرّكْ حتى يصبحَ المزيج ليِّناً. يضاف الفلفل وجوزة الطِّيب ويُحرّك الخليط باستمرار على نار معتدلة مدة ٣ دقائق أو حتى تغلي الصلصة وتتكاثف ثم يُتْرَك الخليط على النار لمدة دقيقة إضافية أو حتى يغلي. ثم ترفع القِدْر عن النار.

٣ - يوضَع الدجاج في طبقة واحدة في طبق خاص بالفرن وتُسْكَب الصّلصة فوقه ويُغَطّى الطبق ويُخْبَزْ في الفرن لمدة ٢٠ - ٢٥ دقيقة.

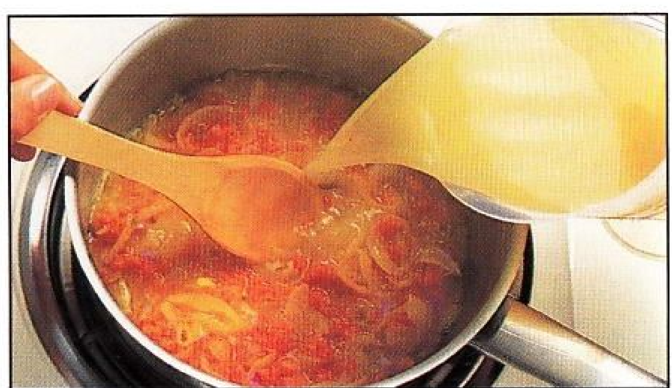
٤ - تُنْزَعْ عيدان الأسنان من قطع الدجاج وتُقَدّم القطع. وتُصبّ ملاعق من الصلصة فوقها وتُنْثَر حبوب الصّنوبر أيضاً فوق الدجاج.



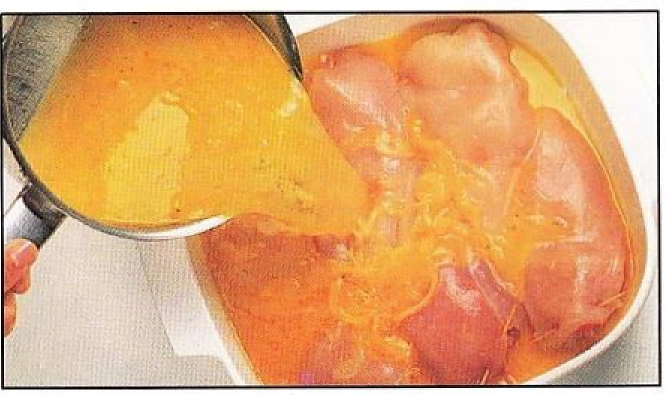
تُدْخَلْ شريحة سلامي في كل شقّ من فيليه الدجاج وتُرْبَط الشّقوق بواسطة عيدان الأسنان.



تُسَخّنْ الزبدة في قدْر ويضاف البصل والجَزَرْ ويُتْركان على النار مدة ٤ دقائق.



يمزج المرق مع خل التفاح ويضاف المزيج بالتدريج إلى القدْر ويحرك حتى يصبح متجانساً.



توضع قطع الدجاج في طبق خاص بالفرن وتسكب الصلصة فوقها ويُخْبَزْ في الفرن مدة ٢٠ ـ ٢٥ دقيقة.

كاسيرول الضأن مع الأعشاب

سهل التحضير.

الوقت اللازم لتحضير المقادير: ٢٥ دقيقة.

الوقت اللازم للطبخ: ٤٥ دقيقة.

الكمية تكفي ٤ أشخاص إلى ٦.

المقادير

- ***٢ ملعقتا طعام من زيت الزيتون.***
- ***١ بصلة صغيرة مفرومة.***
- ***٣ فصوص ثوم مدقوقة.***
- ***١ ½ كيلوغرام ونصف من فخذ الضأن بدون عظمه يُربط بخيط.***
- ***١ ملعقة صغيرة من مسحوق الفلفل الحرّيف.***
- ***١ ملعقة طعام من مسحوق الفلفل الحلو.***
- ***٢ حبتا فليفلة حمراء متوسطتا الحجم مفرومتان.***
- ***¼ رُبع كوب من الخلّ الأبيض.***
- ***٢ كوبان من مرق الدجاج.***
- ***¼ ربع كوب من غصون الحَصلُبان (إكليل الجبل) الطازجة.***
- ***¼ ربع كوب من النعناع الطازج المفروم.***

الطريقة

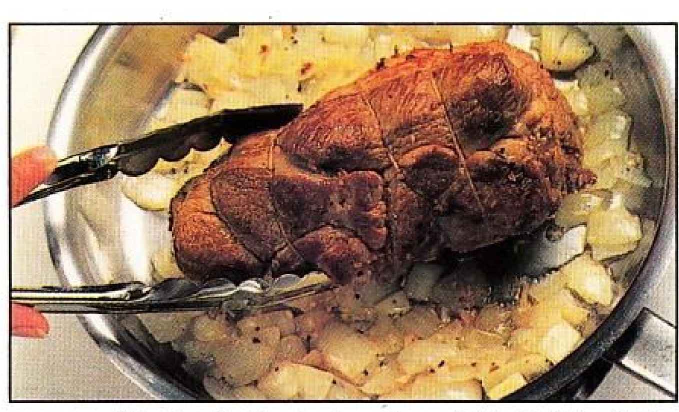
١ ـ يُحمَى الفرن إلى حرارة ١٨٠ درجة سنتغرايد. يُسَخّنْ الزيت في قدْر كبيرة ويضاف البصل والثوم ويُحَمّران على نار معتدلة لمدة ٣ ـ ٤ دقائق. يضاف الضأن ويُقلَّب على النار حتى يصبح لونه ذهبيًّا من كل جوانبه ثم يُرْفَع من القِدر ويوضع في طبق عميق خاص بالفرن.

٢ ـ يضاف مسحوق الفلفل الحرّيف والفلفل الحلو والفليفلة إلى القِدْر ويُحَرّك الخليط ليمتزج ويُتْرَك على نار معتدلة مدة ٥ دقائق.

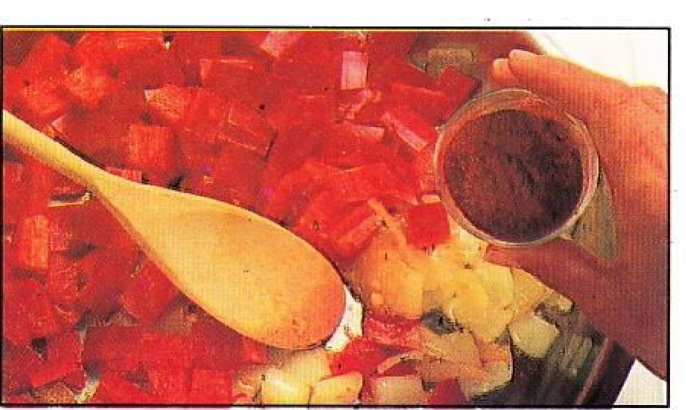
٣ ـ يضاف مزيج الخلّ ومرق الدجاج إلى القدْر ويُحَرّكْ الخليط ليمتزَج ويُتْرَكْ على نار هادئة حتى يغلي. تُخفّف النار وتُتْرَك القدْر دون غطاء على نار هادئة لمدة ١٠ دقائق. تضاف غصون الحَصَلْبان والنّعناع ويُنْقَل الخليط إلى وعاء من الفخار. تُسْكَب الصّلصة فوق الضأن.

٤ ـ يُغطّى الضأن ويُخْبَز في الفرن مدة ٤٥ دقيقة أو حتى يصبح طريًّا.

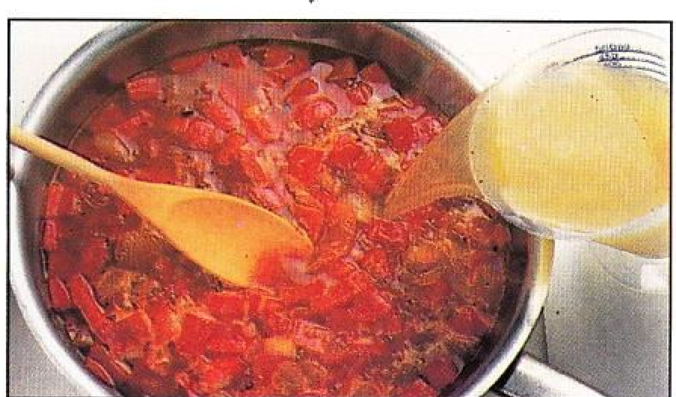
ملاحظة: هذا الطبق لا يتضمن أي دقيق مما يؤدي إلى صلصة غير كثيفة وجيدة الطعم والنكهة، وهو يؤكل تقليديًّا في أوعية صغيرة من السيراميك وذلك لحفظ السائل الرقيق لكنه في حال تفضيل صلصة كثيفة يُغَلّف الضأن بالدقيق قبل تَحميره أو يُكَثّف السائل بدقيق الذرة الذي هو على شكل معجون.



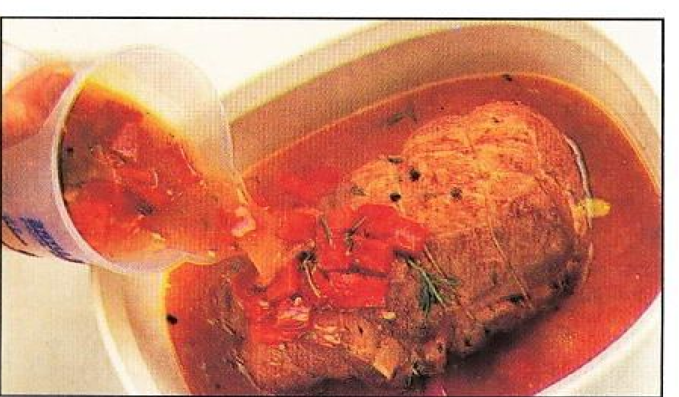
يضاف فخذ الضأن المربوط بدون عظمه إلى البصل والثوم المُحَمّرَيْن في القِدْر ويُحَمّر حتى يصبح لونه ذهبيًّا.



يضاف مسحوق الفلفل الحرّيف والفلفل الحلو والفليفلة إلى خليط البصل ويُتْرَكْ الخليط على النار لمدة ٥ دقائق.



يُصَبّ مزيج الخلّ ومرق الدجاج في القدْر ويُتْرك الخليط على نار هادئة مدة ١٠ دقائق.



تضاف غصون الحَصلْبان والنّعناع إلى الصّلصة وتُصبّ فوق فخذ الضأن ثم يُخْبَز الفخذ في الفرن مدة ٤٥ دقيقة.

لحم عجل مع صلصة اللّوز

سهل التحضير.

الوقت اللازم لتحضير المقادير: ١٥ دقيقة.

الوقت اللازم للطبخ: ١٥ دقيقة.

الكمية تكفي من ٤ أشخاص إلى ٦.

المقادير

½ نصف كوب من الدّقيق.

½ نصف ملعقة صغيرة من مسحوق الفلفل الأسود.

٦ شرائح من ستيك العجل.

٣٠ غراماً من الزُّبدة.

٢ ملعقتا طعام من زيت الزيتون.

½ كوب من فتات الخبز الطّازج.

١¼ كوب وربع (١٥٠ غراماً) من دقيق اللّوز.

¼ ربع ملعقة صغيرة من مسحوق القِرْفة.

١½ كوب ونصف الكوب من مَرَق الدجاج.

١ ملعقة طعام من الخل.

½ نصف كوب من الكريما الكثيفة.

١٠٠ غرام من اللّوز المحمّص (حسب الذوق).

الطريقة

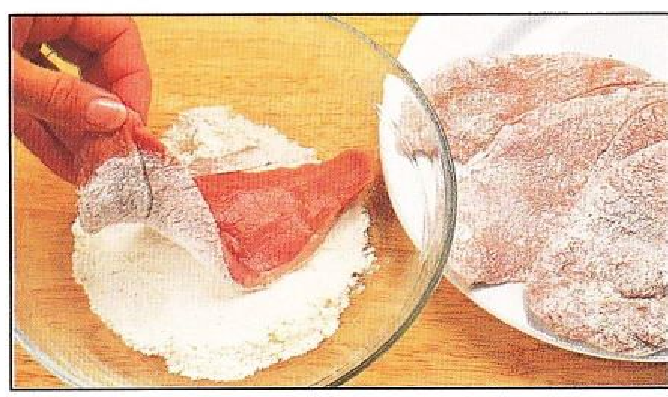
١ ـ يُوضع الدقيق مع الفلفل الأسود في وعاء متوسط الحجم ويُخْلَط جيداً ثم يُقَلّبْ اللّحم قليلاً بالدقيق المتّبل بالفلفل ويُنْفَض عنه أي فائض.

٢ ـ تُسَخّنْ الزبدة والزيت في قِدْر كبيرة ويضاف اللّحم ويُحَمّرْ على نار معتدلة لمدة ٣ دقائق لكل جانب من جانبيه ويُقْلَب مرة واحدة فقط. يُرْفَع اللّحم من القِدْر ويصفّى على ورق ماص.

٣ ـ تُضاف فُتات الخبز إلى القدر ويُحرّك على نار معتدلة حتى يصبح لونه ذهبيًا. يضاف دقيق اللّوز والقِرْفة ثم يضاف مَرَق الدّجاج وخلّ التفاح بالتدريج إلى القِدْر ويُحْرّك الخليط حتى يصبح ليّنًا. ثم يُحرّك الخليط باستمرار على نار معتدلة لمدة دقيقتين أو حتى تغلي الصّلصة وتتكاثف، ثم تُضاف الكريما وتُتْرك على النار حتى تغلي لدقيقة إضافية. تُرْفع القدر عن النار.

٤ ـ تُرَتّبْ شرائح العجل على طبق تقديم وتُصَبّ فوقها الصّلصة بالملعقة ويُنْثَر فوقها اللّوز المحمّص.

ملاحظة: لا يُستبدل فُتات الخبز الطّازج بالجاف لأنه يُفْسدْ طَعْم الصّلصة وتكوينها.



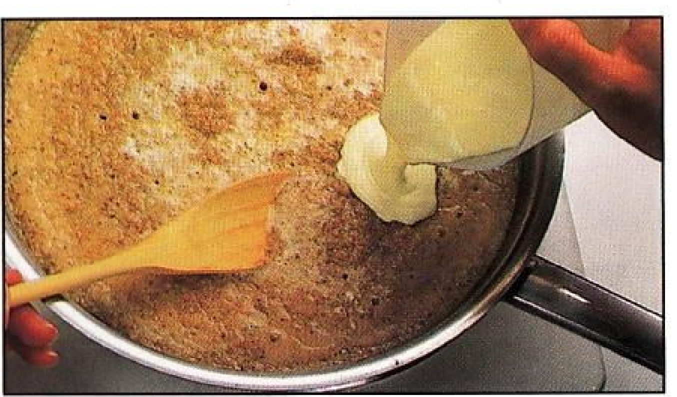
تُقلَبْ شرائح العجل قليلاً بالدقيق المتبّل ويُنْفَضْ عنها الفائض.



يُحمَّر اللّحم على نار معتدلة إلى قوية مدة ٣ دقائق على كل جانب.



يضاف دقيق اللوز مع القرْفة إلى فُتات الخُبْز بالزّيت والزُّبدة.



تُحرّك الصّلصة على النار حتى تَغْلي وتتكاثف ثم تضاف الكريما.

كُراتُ اللّحم

سهلة التحضير.

الوقت اللازم لتحضير المقادير: ٣٥ دقيقة.

الوقت اللازم للطبخ: ٢٠ دقيقة.

الكمية تكفي من ٤ أشخاص إلى ٦.

المقادير

- ٥٠٠ غرام من لحم العجل المفروم.
- ½ نصف كوب من فتات الخبز الطّازج.
- ¼ ربع كوب من البقدونس الطازج المفروم.
- ٢ فصّان من الثوم مدقوقان.
- ٢ ملعقتان صغيرتان من مسحوق الفلفل الحلو.
- ٢ ملعقتا طعام من زيت الزيتون.
- ٣٠ غراماً من الزُّبدة.
- ١ بصلة متوسطة الحجم مفرومة ناعماً.
- ١ ملعقة صغيرة من مسحوق الفلفل الحلو (كمية إضافية).
- ١ ملعقة طعام من الدّقيق.
- ½ نصف كوب من عصير البرتقال.
- ١ كوب من مرق الدجاج.
- ١٠ حبّات بطاطا صغيرة.
- ¼ رُبع كوب من البَقْدونس الطّازج المفروم (كمية إضافية).

الطريقة

١ ـ يُخْلَط جيداً اللحم المفروم مع فتات الخبز والبقدونس والثوم والفلفل الحلو في وعاء متوسط الحجم. تُرَطّب اليدان ويُدَحْرَج الخليط إلى كُرات بحجم حبّة الجوز.

٢ ـ يُسَخّن الزيت مع الزُّبدة في قِدْر متوسطة الحجم وتضاف كُرات اللّحم وتُحَمّر على نار معتدلة إلى قوية مدة ٣ ـ ٤ دقائق حتى يصبح لونها ذهبيًا. تُرفع الكُرات من القدر وتصفّى على ورق ماصّ.

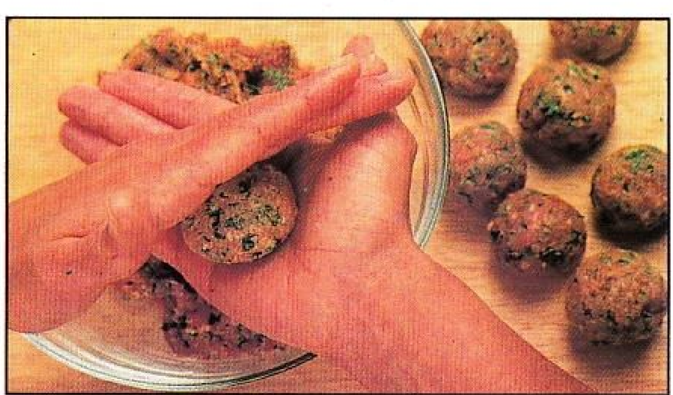
٣ ـ يضاف البصل والفلفل الحلو والدّقيق إلى القدْر ويُحرّك الخليط على النار مدة دقيقتين. يضاف خلّ التفاح والمَرَقْ بالتدريج إلى القدْر ويُحَرّك الخليط حتى يصبح ليّناً ثم يحرك باستمرار على النار المعتدلة مدة دقيقتين أو حتى تَغْلي الصّلصة وتتكاثف.

٤ ـ تُعاد كُرات اللحم إلى القدْر مع البطاطا وتُغَطّى القَدْر وتُتْرَكْ على نار خفيفة لمدّة ٢٠ دقيقة. تُقَدّم كُرات اللّحم مع البطاطا ويُنْثَرْ فوقها البَقْدونس المفروم.

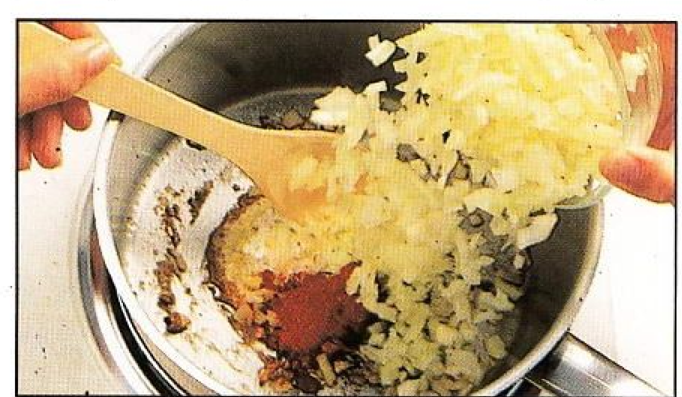
ملاحظة: يمكن استعمال البطاطا الكبيرة الحجم طالما أنها تُقَطّع إلى الحجم ذاته لكُرات اللّحم.



يُخْلَطَ اللّحم المفروم مع فُتات الخُبْز والبَقْدونس والثّوم والفُلْفُل الحلو.



تُرَطّب اليدان ويُشَكّلْ خليط اللّحم إلى كُرات بحجم حبّة الجوز.



يضاف البصل مع الفلفل الحلو والدقيق إلى القِدْر ويُتْرَك الخليط على النار ويُحَرَّك لمدة دقيقتين.



تُعادْ كُرات اللّحم إلى القِدْر مع البطاطا التي هي بحجم كُرات اللّحم وتُتْرك على النار مدة ٢٠ دقيقة.

ضِلْع ضأن محشو بالشَّمار

طبق مميز وسهل التحضير..

الوقت اللازم لتحضير المقادير: ٣٥ دقيقة.

الوقت اللازم للطبخ: ساعة ونصف ساعة.

الكمية تكفي ٦ أشخاص.

المقادير

١ ملعقة صغيرة من زيت الزيتون.

٣ شرائح من السلامي مفرومة ناعماً.

١,٤٠٠ كيلوغرام واحد و٤٠٠ غرام من ضِلْع الضأن.

١ كوب من فتات الخُبز الطّازج.

¼ كوب من الشَّمار الطّازج المفروم ناعماً.

١ ملعقة طعام من القُبّار المفروم (capers).

٢ ملعقتا طعام من الثُّوم الأخضر المفروم.

١ بيضة مخْفوقة قليلاً.

٣٠ غراماً من الزُّبدة.

١ ملعقة طعام من زيت الزيتون (كمية إضافية).

١ كوب من عصير البرتقال.

٢ ملعقتا طعام من الخل الأحمر.

الطريقة

١ ـ يُحْمَى الفرن إلى حرارة ١٨٠ درجة سنتغرايد ثم يُسَخّن الزيت في قِدْر متوسطة الحجم وتضاف شرائح السلامي وتُحَمّرْ على نار معتدلة لمدة دقيقتين أو حتى تتحمّص. تُرْفَع السلامي من القدْر وتُصَفّى على ورق ماصّ.

٢ ـ يُنْزَع الدِّهن من ضِلْع الضأن ويُقْطَع الضِّلْع بالطول لفتح شقّ غير كامل فيه ويوسّع الشَق قليلاً براحة اليد.

٣ ـ يُخْلَطْ فُتات الخُبز مع السلامي والشَّمار والقبّار والثُّوم الأخضر في وعاء متوسط الحجم ثم يضاف البيض ويُحَرّك ليمتزج بالخليط.

٤ ـ يُضْغَط الحَشْو إلى داخل فَتْحة الضِّلع. تُطْبَق الفَتْحة ويُرْبَط الضِّلع جيداً بالخيوط.

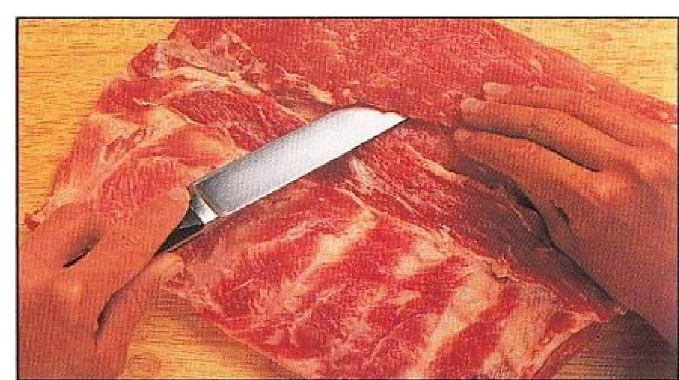
٥ ـ تُسَخّن الزُّبدة مع الزيت في مِقْلاة ويُحمّر فيها الضِّلع على نار معتدلة لمدة ٣ ـ ٤ دقائق حتى يصبح لونه ذهبيًا من كل جوانبه. يُرْفع الضِّلع من المِقْلاة ويوضع في طبق خاص بالفرن.

٦ ـ تُكْشَط المقلاة ويضاف عصير البرتقال والخل الأحمر ومبشور قشر البرتقال وتُتْرك المقلاة دون غطاء على نار هادئة مدة دقيقتين ثم يصب المزيج على ضِلْع الضأن. يُخْبَز الضِّلع في الفرن لمدة ساعة ونصف.

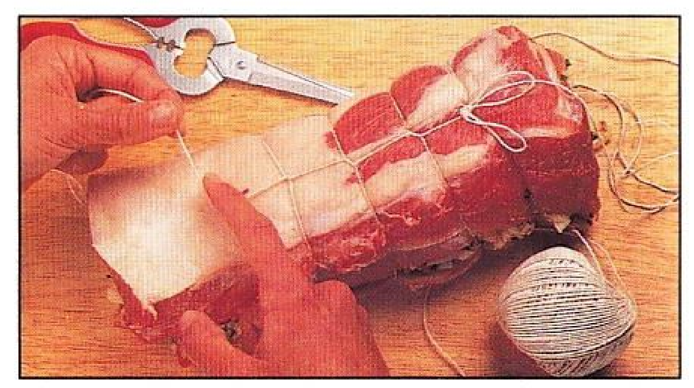
٧ ـ تُنْزَع الخيوط من الضِّلع ويُقَطَّع الضِّلع إلى شرائح وتوضع الشرائح في طبق التقديم ويُصَبّ فوقها مزيج الخلّ وعصير البرتقال ويقدّم فوراً.

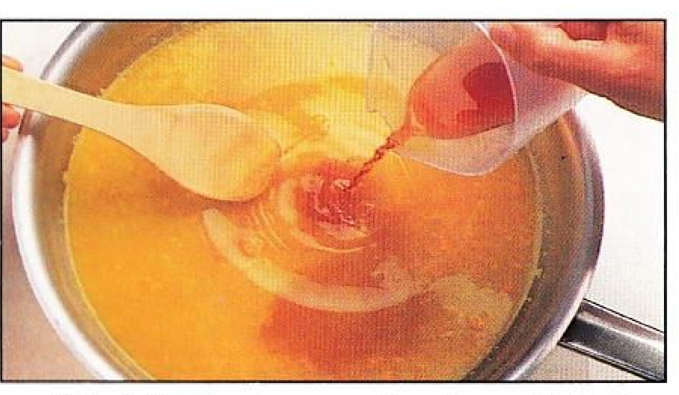
ملاحظة: يُقَدّم الطبق مع الخضار المَسْلوقة أو المطبوخة على البخار.

تنبيه: الشَّمار هو نوع من الخضار له طعم ونكهة اليانسون ونكهته التي تمتزج جيداً باللّحم، وإذا لم يكن متوافراً تُسْتعمل ثمار الكَرَفس. يُصْنع فُتات الخبز الطازج بِنَزْع القشْرة من الخُبز الإفرنجيَ الذي لم يمض عليه أكثر من يوم واحد ويوضع في وعاء الماجيميكس ويُضْغَطْ زر التشغيل في الماجيميكس نبضيًا (دفعات سريعة) لمدة ٣٠ ثانية أو حتى يتفتّت الخبز إلى ما هو مطلوب. من ناحية أخرى وكبديل عن الحالة الأولى يُبْشَر الخُبز ناعماً.


يُقْطَع الضِّلع بالطّول لصنع فتحة غير كاملة تبسط قليلاً باليد.


يُخْلَط فُتات الخُبز مع السّلامي والشّمار والقُبّار والثوم الأخضر ثم يُضاف البَيْض المخفوق.


يُضْغَط الحشو في فتحة الضِّلع ثم تُطْبَق الفتحة ويُرْبَط الضِّلع جيداً بالخيوط.


يضاف الخلّ وعصير البرتقال ومبشور قشر البرتقال إلى القدْر وتُتْرَكْ القدْر على نار هادئة لمدة دقيقتين.

لحم محشي على الطريقة الإسبانية

سهل التحضير.

الوقت اللازم لتحضير المقادير: ٢٥ دقيقة.

الوقت اللازم للطبخ: ساعة ونصف.

الكمية تكفي من ٤ أشخاص إلى ٦.

المقادير

- ١½ كيلوغرام ونصف من فيليه لحم البقر.
- ⅓ ثلث كوب من اللّوز المُقشّرْ المفروم ناعماً.
- ⅔ ثُلثا الكوب من الزيتون الأخضر المَنْقور والمفروم ناعماً.
- ١ ملعقة صغيرة من مسحوق القِرْفة.
- ١ ملعقة طعام من زيت الزيتون.
- ١٠ عشرة أكواب من عصير البرتقال.
- ١ كوب من مَرَق اللّحم.
- ٢ ملعقتا طعام من مَعْجون البندورة.

الطريقة

١ - يُقَطّع الدّهن الزائد من اللّحم وتُسْتَعْمل سكّين حادة لصنع خمسة شقوق عميقة في قلب الفيليه. يُخْلَط اللّوز مع الزيتون والقِرْفة في وعاء متوسط الحجم.

٢ - يوضع خليط اللوز في شقوق اللّحم ويُدْفع بقوة إلى الداخل بالملعقة ثم تُرْبَط الفيليه جيداً بالخيوط.

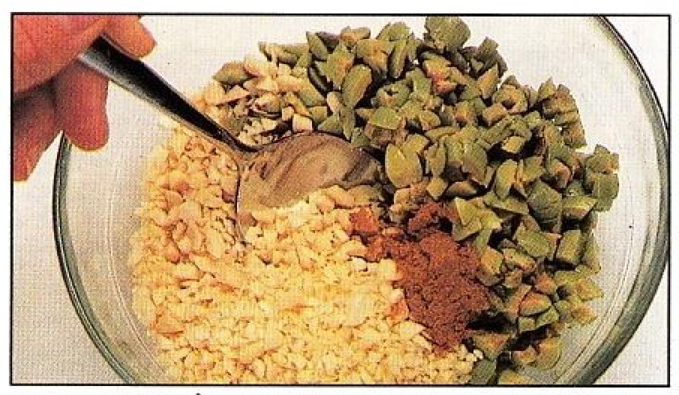
٣ - يُسَخّنْ الزيت في قِدْر كبيرة ويضاف اللّحم ويُحَمّرْ على نار معتدلة إلى قوية لمدة ٣ - ٤ دقائق أو حتى يصبح لون الفيليه ذهبيًا من كل جوانبها بالتساوي. يضاف عصير البرتقال والمَرَق ومعجون البندورة وتُتْرك القدْر على النار حتى يغلي الخَليط ببطء ثم تُغَطّى القدْر وتترك على نار هادئة لمدَة ساعة ونصف ساعة أو حتى يصبح اللّحم طريًا.

٤ - يُرْفع اللحم من القِدْر ويُغَطّى بورق ألمنيوم حتى يظل دافئاً ويُتْرَكْ جانباً. ثم تخفّض كمية الصّلصة وتُتْرك القدْر بعدها على النار حتىَ تَغْلي الصّلصة. تترك القدر مرة ثانية دون غطاء على النار لمدة ١٠ دقائق أو حتى تتكاثف الصّلصة.

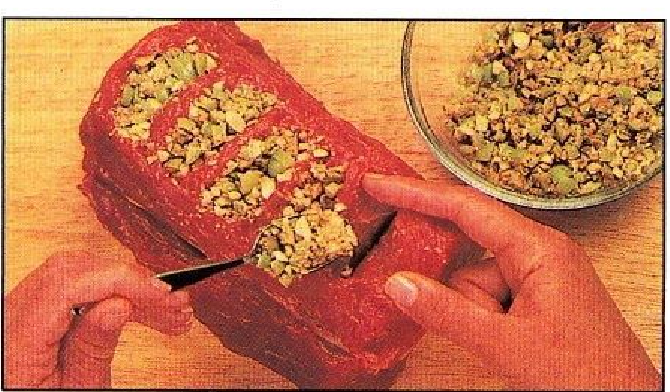
٥ - يُقَطّع اللّحم إلى شرائح سميكة وتُسْكَبْ الصّلصة فوقه.

ملاحظة: يمكن استعمال أي نوع آخر من اللحم إذا كان ذلك مفضّلاً.

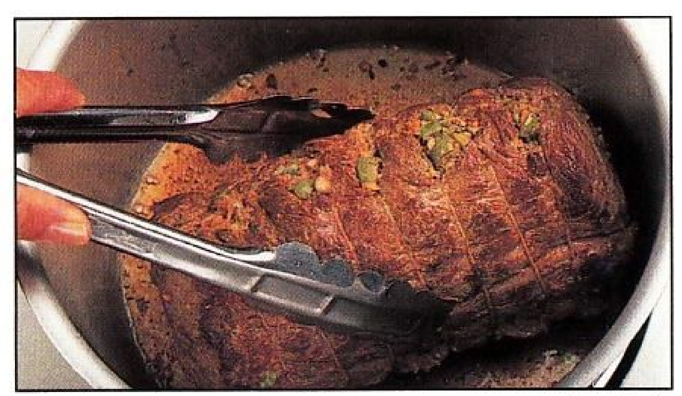
تنبيه:
لِسلْق اللّوز يوضع كاملاً دون قشرة في وعاء ويصبّ فوقه الماء الغالي ويُتْرَكْ في الماء الغالي لمدة ٥ دقائق ثم يصفّى وتُنْزَع القِشْرة تلقائيًا وبسهولة.



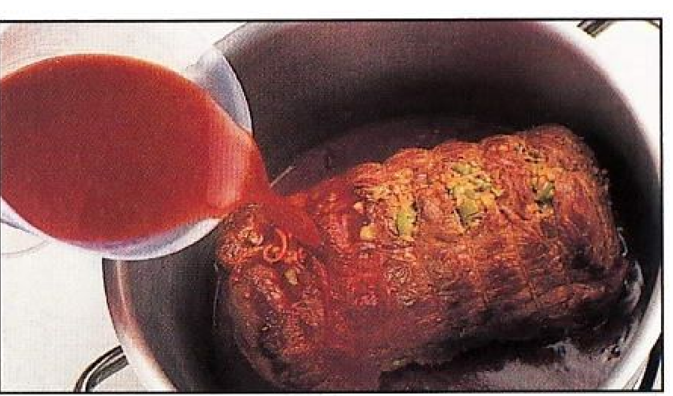
يوضع اللّوز المفروم مع الزيتون الأخضر والقِرْفة في وعاء وتخلط جميعاً.



يصبّ خليط اللّوز بالملعقة في شقوق اللّحم ويُدْفَعْ إلى الداخل بقوة.



يُحَمّى اللّحم المربوط بالخيوط على نار معتدلة لمدة ٣ ـ ٤ دقائق أو حتى يصبح لونه ذهبيًا من كل جوانبه.



يُصَبّ العصير ومَرق اللّحم ومعجون البندورة فوق اللّحم.

مأكولات بحرية مع مَعْكَرونة

سهلة التحضير.

الوقت اللازم لتحضير المقادير: ٣٥ دقيقة.

الوقت اللازم للطبخ: ٢٠ دقيقة.

الكمية تكفي من ٤ أشخاص إلى ٦.

المقادير

٥٠٠ غرام من القريدس (الجمبري) الكبير.

٢ شريحتا فيليه سمك دون عظمهما (وزنهما حوالى ٢٥٠ غراماً).

٤ أغطية من رؤوس الحبّار الصغيرة.

٢ ملعقتا طعام من زيت الزيتون.

٣ فصوص ثوم مدقوقة.

١ ملعقة صغيرة من مسحوق الفلفل الحلو.

١ ملعقة صغيرة من الفلفل الأحمر الحرّيف المفروم.

٣ حبّات بندورة حمراء صغيرة مقشرة ومفرومة.

٢ ملعقتا طعام من معجون البندورة.

٢ كوبان من مَرَق السمك.

١ ملعقة طعام من الخلّ.

١ ملعقة صغيرة من السكّر الأسمر.

٥٠٠ غرام من المعكرونة.

الطريقة

١ ـ يُقَشّر القريدس (الجمبري) ويُنْزَع منه شرْيان الرّمل ويُحفَظ الذّنب، ثمَ تُقَطّع شرائح السمك إلى قطع (بقياس ٣ سنتمتر) وتُتْرَك جانباً. تُسْتَعْمَلْ سكّين حادة لتُقَطّع رؤوس الحبّار إلى حلَقات رقيقة وتُتْرك جانباً.

٢ ـ يُسَمّنْ زيت الزيتون في مقْلاة كبيرة ثم يُحَمّر الثوم مَع الفلفل الحلو والفلفل الحرّيف على نار معتدلة إلى قوية لمدة دقيقتين. يضاف القريدس (الجمبري) والسمك والحبّار ويُقَلّب الخليط على نار قوية لمدة ٣ـ٤ دقائق ثم يُرْفع من المِقْلاة ويُتْرَك جانباً.

٣ ـ تضاف البندورة ومعجون البندورة ومَرَق السّمك والخلّ والسكّر الأسمر إلى المقْلاة الكبيرة وتُتْرَك المقلاةَ على نار خفيفة حتى يَغْلي مزيج البندورة. تُخَفّف النار وتُتْرَك المقْلاة على نار هادئة دون غَطاء لمدة ١٠ دقائق ثم تُعاد المأكولات البحرية إلى المقْلاة وتُخْلَطْ جيداً بمزيج البَندورة.

٤ ـ تُسْلَق المعكرونة في كمية كبيرة من الماء الغالي حتى تصبح طرية ثم تصفّى جيداً. يضاف خليط المأكولات البحرية ويُخْلَط جيداً مع المعكرونة ويُقدّم فوراً.

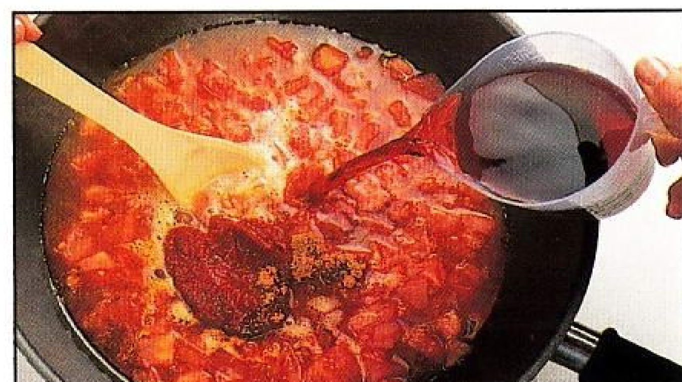
ملاحظة: يمكن استعمال أي نوع من المعكرونة لهذه الوصفة سواء الرقيقة أو الصدفية أو المعكرونة العادية أو معكرونة پني. الطبق يُعدّ حرّيفاً أو كثير التوابل ويمكن تخفيف أو زيادة كمية الفلفل الحرّيف حسب الذوق.



يُقَشّر القَرَيْدس (الجمبري) ويُنْزَع منه شرْيان الرمل ثم يُقَطّع السمك إلى قطع بقياس (٣ سنتمتر) ثم يُقَطّع الحبّار إلى حلَقات رقيقة.



تُحَمّر المأكولات البحرية على نار قوية لمدة ٣ ـ ٤ دقائق ثم تُرْفَعْ من المِقْلاة وتُتْرَكْ جانباً.



تضاف البندورة ومعجون البندورة ومَرَق السمك والخلّ والسكّر الأسمر.



تُسلَقْ المعكرونة في الماء الغالي في قِدْر كبيرة حتى تصبح طرية.

سَرْدين مع صلصة البندورة

سهل التحضير.

الوقت اللازم لتحضير المقادير: ٣٠ دقيقة.

الوقت اللازم للطبخ: ١٥ دقيقة.

الكمية تكفي من ٤ أشخاص إلى ٦.

المقادير

صلصة البندورة:

١ ملعقة طعام من زيت الزيتون.

٢ فصان من الثوم مدقوقان.

١ علبة وزنها ٤٤٠ غراماً من البندورة المَهْروسة.

ملعقة طعام من الخلّ.

٢ ملعقتا طعام من معجون البندورة.

١/٤ ربع كوب من الحَبَق الطازج المفروم.

٥٠٠ غرام من السَّرْدين الصغير الطّازج.

١/٢ نصف كوب من الدّقيق.

١/٢ نصف ملعقة صغيرة من مسحوق الفلفل الأسود.

١/٣ ثلث كوب من زيت الزيتون.

أوراق بقدونس للزينة.

الطريقة

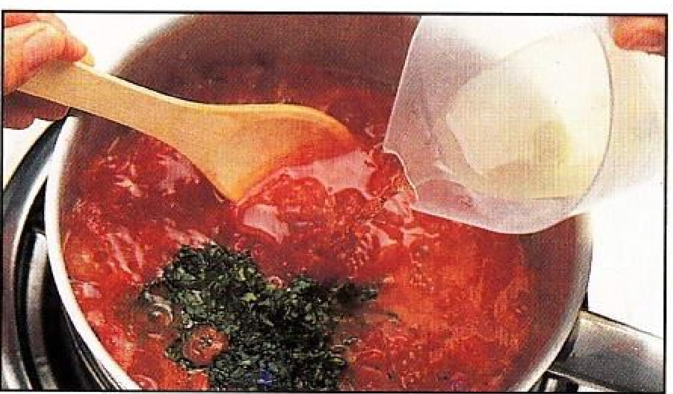
١ ـ لصنع صَلْصة البندورة: يُسَخّنْ زيت الزيتون في قدْر متوسطة الحجم ثم يَضاف الثّوم ويُحَمّى على نار خفيفة لمدة دقيقتين. تضاف البندورة والخلّ ومعجون البندورة والحَبَقْ ويُتْرَك الخليط على نار هادئة دون غطاء حوالى ١٠ دقائق.

٢ ـ تُقْطَعْ رؤوس السردين وتُرْمى ثم يُنَظّف السَّردين ويشْطَفْ بالماء البارد ويُجَفّف على ورق ماصّ.

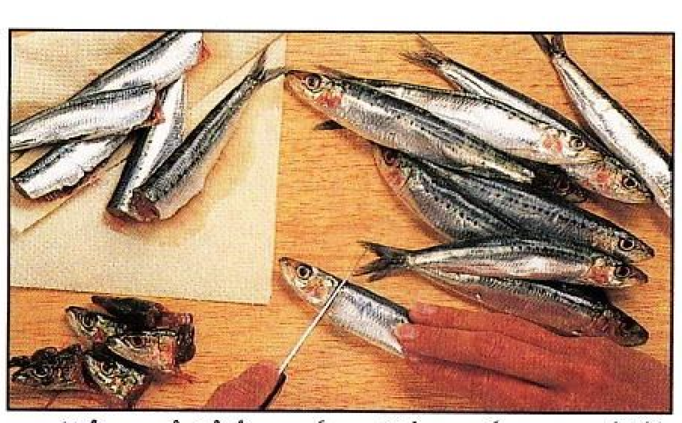
٣ ـ يوضع الدّقيق مع الفلفل الأسود في وعاء متوسط الحجم ويُخْلَط ثم يُقَلّب السردين قليلاً بالدّقيق المتبّل ويُنْفَض بعدها الدقيق الفائض. يُسَخّنْ زيت الزيتون في قدْر متوسطة الحجم ويضاف السردين ويُحَمّر على نار معتدلة لمدة دقيقتين لكل جانب حتى يصبح طريًا. يُرْفع السّردين من المقلاة ويصفّى على ورق ماصّ.

٤ ـ يوضع السّردين في طبق تقديم كبير وتضاف فوقه صلصة البندورة. يُزَيّن الطبق بورق البَقْدونس ويُقَدّم فوراً.

ملاحظة: يمكن استعمال القريدس (الجمبري) والمَحار الطّازج بدلاً من السردين ويُحمّران بالطريقة ذاتها (بعد تقشير القريدس أو الجمبري). يمكن صنع صلصة البندورة قبل يوم أو يومين من تقديم الطبق وتُحْفَظْ في الثلاّجة.



تضاف البندورة مع الخلّ ومعجون البندورة والحَبَقْ إلى الثوم المُحمّر في القِدْر.



تُقْطَعْ رؤوس السَّردين ويُنَظّف السَّردين ويُشْطَفْ بالماء ويُجَفّف على ورق ماصّ.



يُقلَّبْ السَّردين قليلاً في الدقيق المتبَّل ويُنْفَضْ عنه الفائض.



يُحَمَّرْ السَّردين بزيت الزيتون علىٰ نار معتدلة لمدة دقيقتين لكل جانب أو حتىٰ يصبح طريًّا.

سمك مقلي مع صلصة الخل بالتوابل

سهل التحضير.

الوقت اللازم لتحضير المقادير: ٢٠ دقيقة.

الوقت اللازم للطبخ: ١٥ دقيقة.

الكمية تكفي من ٤ أشخاص إلى ٦.

المقادير

صلصة الخلّ بالتوابل:

١ كوب من الخلّ.

$\frac{1}{4}$ ربع كوب من أوراق الصّعتر الأخضر.

١ بصلة خضراء مفرومة.

١ ملعقة صغيرة من السكّر.

١ ملعقة صغيرة من مسحوق الفلفل الحلو.

$\frac{1}{2}$ نصف كوب من الدقيق.

$\frac{1}{2}$ نصف ملعقة من مسحوق الفلفل الأسود.

٦ شرائح صغيرة من فيليه السّمك (وزنها ٦٦٠ غراماً تقريباً).

٣ بيضات.

١ فص ثوم مدقوق

١ ملعقة صغيرة من مسحوق الفلفل الحلو (كمية إضافية).

$\frac{1}{2}$ نصف كوب من زيت الزيتون.

الطريقة

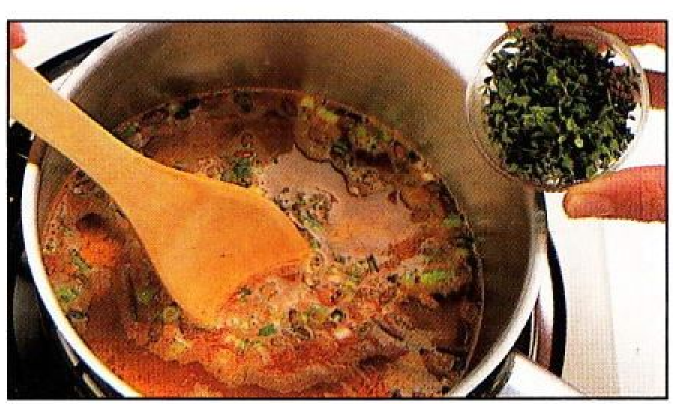
١ ـ لصُنْع صلصة الخلّ بالتوابل: يُوضع الخلّ مع الصّعتر والبصل والسكّر والفلفل الحلو في قدْر صغيرة وتُخْلَط المقادير ثم تُتْرَك دون غطاء على نار هادئة حوالى ١٠ دقائق.

٢ ـ يوضع الدّقيق مع الفلفل الأسود في وعاء متوسط الحجم ويُخْلَطان ثم تُقَلّبْ شرائح السمك قليلاً بالدّقيق المتبّل ويُنْفَض عنها أيّ فائض. يُخْفَقْ البيض في وعاء متوسط الحجم مع الثّوم والفلفل الحلو حتى يَزْبُد ثم تُغْمَسْ كل شريحة سمك في مزيج البيض والثوم. تُرْفَعْ كل شريحة بعد تَغْميسها قليلاً فوق الوعاء لإزالة أي فائض من مزيج البيض.

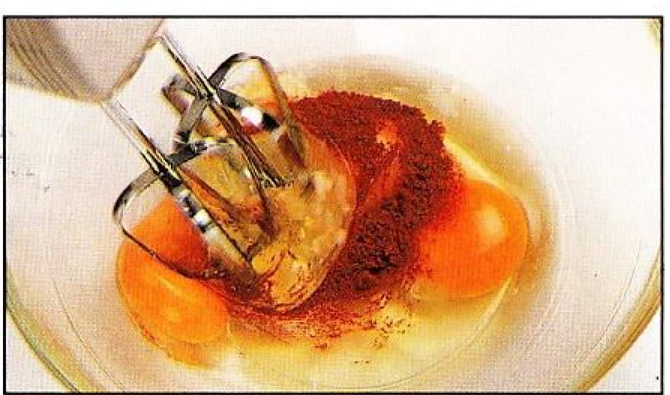
٣ ـ يُسَخّن الزيت في مقلاة متوسطة الحجم. يضاف السمك ويُحَمّص على نار معتدلة إلى قوية لمدة ٣ ـ ٤ دقائق لكل جانب منها حتى يصبح لون الجانبين ذهبيًا. تُرْفع شرائحِ السمك من المقْلاة وتُصَفّى على ورق ماصّ.

٤ ـ يُقَدّم السّمك فوراً مُرْفقاً بصَلْصة الخلّ بالتوابل.

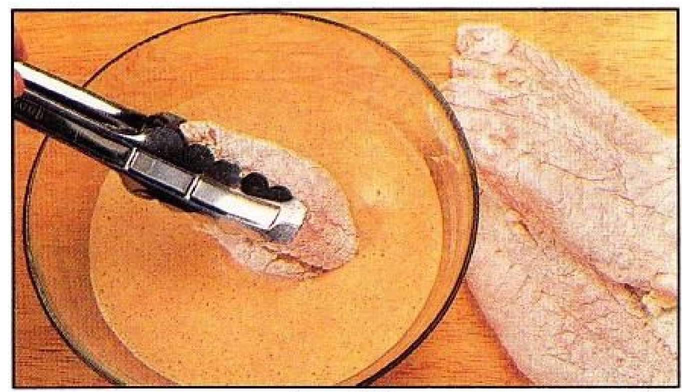
ملاحظة: تَغْميس السمك بمزيج البيض يُعطيه غلافاً يصبح عبارة عن قَشرةَ محمّصة بعد القلي. يُقَدّم السمك فور الانتهاء من قليه وإلا تصبح القشرة نديّة أو مبللة. تُقَدّم الصّلصة مع السمك وليس فوقه.



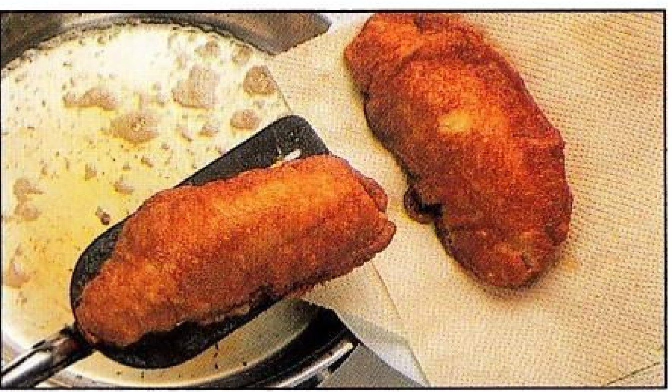
لصنع الصّلصة يوضع الخلّ مع الصّعتر والبصل والسكر والفلفل الحلو في قدْر وتُخْلط جميعا.



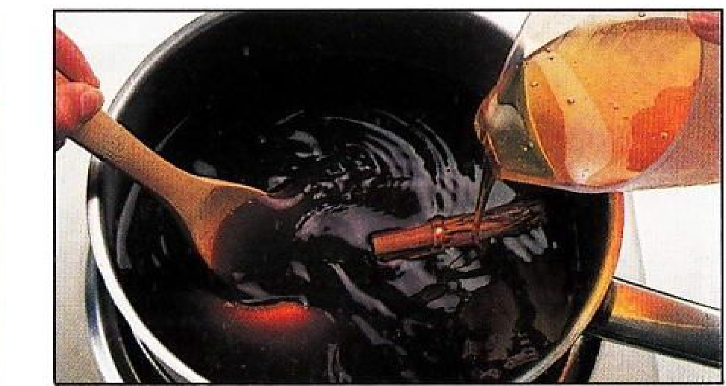
يُخْفقْ البيْض قليلا مع الثوم والفلفل الحلو حتى يزبد (يتماسك).



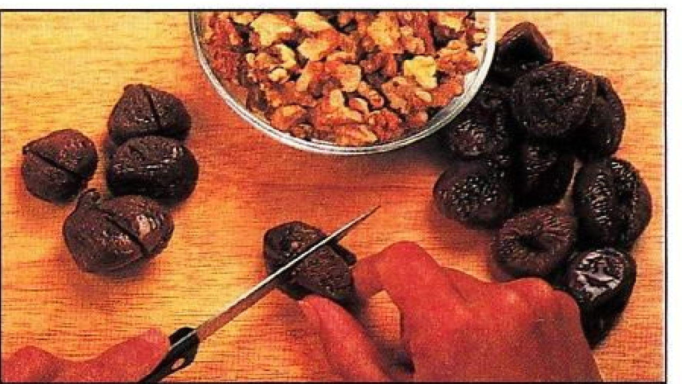
تُغْمَس شرائح فيليه السمك المُغلّفة بالدّقيق في مزيج البيض وتُصفّى من الفائض.



يُحمّص السمك لمدة ٣ ـ ٤ دقائق لكل من جانبيه ثم يُرفع من المقْلاة ويصفّى على ورق ماص.



يوضع الخلّ مع عصير البرتقال والعسلْ وعود القرْفة وقشْر الحامض في وعاء وتُخْلَط وتمزج كلها بعضها ببعض.



تُسْتعمل سكّين حادة لصنع شقّ في كل حبة تين من الأعلى إلى الأسفل.

الحلويات والكاتو

الحلويات الإسبانية والكاتو الإسباني حُلْوة المَذَاق وغنيّة المقادير. والإسبانيون يحبّون الكَسْتَرْد على أنواعه والحلويات المصنوعة بالمُكَسّرات (خاصة اللّوز) والفواكه المجففة والعَسَلْ.

التّين المحشو بالجَوْز والعَسَلْ

سهل التحضير.

الوقت اللازم لتحضير المقادير: ٣٠ دقيقة.

الوقت اللازم للطبخ: ٤٥ دقيقة.

الكمية تكفي من ٤ أشخاص إلى ٦.

المقادير

١ كوب من شراب الليمونادة.

٢ كوبان من عصير البرتقال.

$\frac{٣}{٤}$ ثلاثة أرباع الكوب من العَسَلْ.

١ عود قِرْفة.

شريحة من قشر البرتقال (٥ سنتمتر).

٥٠٠ غرام من التّين المجفف.

$١\frac{١}{٢}$ كوب ونصف من قطع الجَوْز.

اللبن بالتوابل:

١ كوب من اللّبن.

١ ملعقة طعام من السكّر الأسمر.

١ ملعقة صغيرة من مسحوق القِرْفة.

الطريقة

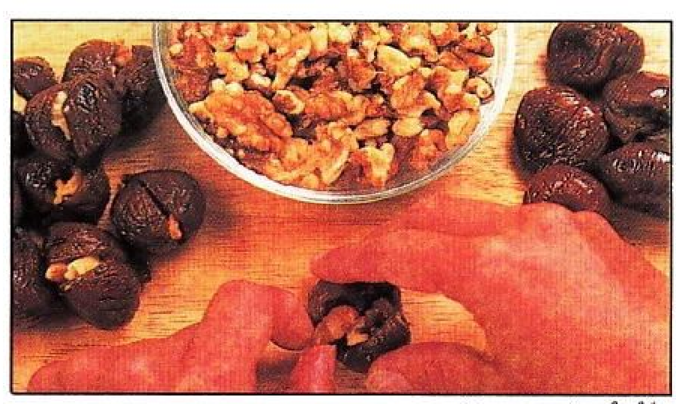
١ ـ تضاف الليمونادة إلى عصير البرتقال والعسل. ويوضع عود القِرْفة مع شريحة قشر البرتقال والعصير في وعاء ستانلس كبير ويترك الوعاء على النار حتى تَغْلي المقادير ببطء ثم يترك دون غطاء على نار هادئة حوالى ١٠ دقائق.

٢ ـ تُشَقّ كل حبة تين من الأعلى إلى الأسفل وتوضع في داخلها ٣ ـ ٤ قطع جوز ثم توضع حبات التّين بعناية في مزيج العصير الغالي. يُغَطّى الوعاء ويُتْرَكْ على نار هادئة لمدة ٤٥ دقيقة.

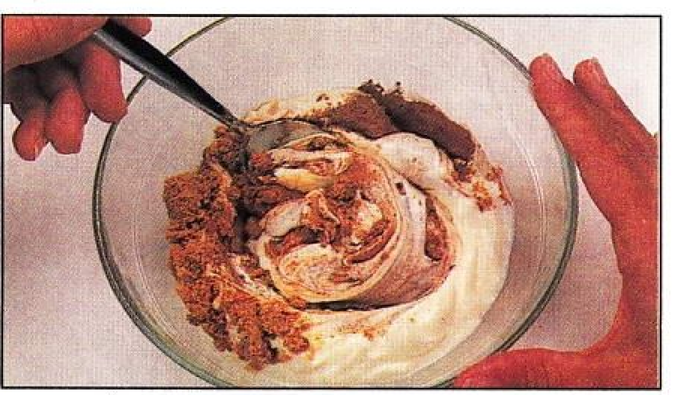
٣ ـ لصنع اللبن بالتوابل: يوضع اللّبن مع السكّر الأسمر والقرْفة في وعاء صغير وتُخْلَط ثم يُغطّى الوعاء بغطاء بلاستَيكي ويوضع في الثلاّجة لمدة ٣٠ دقيقة على الأقل قبل استعماله.

٤ ـ يُقَدّم التّين دافئاً أو بارداً مُرْفقاً باللّبن المتبّل.

ملاحظة: يمكن حفْظ اللّبن في الثلاّجة مدة يومين إلى ثلاثة أيام.



يُفْتَحْ شقّ في كل حبّة تين وتوضع فيه ٣ ـ ٤ قطع جوز.



لصنع اللبن بالتوابل يوضع اللبن مع السكر الأسمر والقرْفة في وعاء وتخلط معاً.

الكريم كراميل بنكهة البرتقال

سهل التحضير.

يقدَّم مع الكريما والفريز.

الوقت اللازم لتحضير المقادير: ٣٠ دقيقة + ٨ ساعات في الثلاّجة.

الوقت اللازم للطبخ: ٤٥ دقيقة.

الكمية تكفي من ٤ أشخاص إلى ٦.

المقادير

الكراميل:

- ***½ نصف كوب من الماء.***
- ***١ كوب من السكر.***

الكسترد:

- ***١ كوب من الحليب.***
- ***١ كوب من الكريما.***
- ***١ ملعقة صغيرة من قشر البرتقال المبشور ناعماً.***
- ***٣ بيضات.***
- ***صفار ثلاث بيضات.***
- ***⅓ ثلث كوب من السكر.***

الطريقة

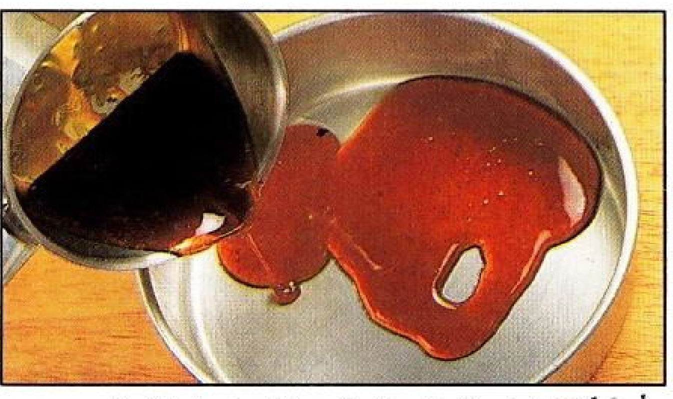
١ - يحمى الفرن إلى درجة حرارة معتدلة جدًا (١٦٠ درجة سنتغرايد) ويُدهن طبق عميق خاصّ بالفرن بالزبدة المذابة بالفرشاة.

٢ - لصنع الكراميل: يوضع الماء مع السكّر في وعاء صغير ويُمْزَجا معاً. يحرك المزيج باستمرار على نار هادئة حتى يغلي المزيج ويذوب السكر. تخفف النار ثم يترك المزيج على نار هادئة دون غطاء ودون تحريك لمدة ٣ - ٤ دقائق أو حتى يصبح لون المزيج ذهبيًا. يُصَبّ الكراميل بالتساوي فوق قعر طبق خاص بالكاتو.

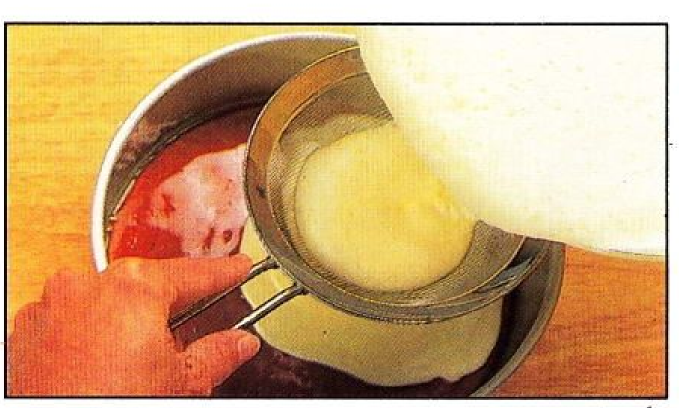
٣ - يُسَخّن الحليب مع الكريما ومبشور قشر البرتقال في قدْر صغيرة حتى يكاد يغلي ثم يُرْفَع عن النار ويُبَرّد حتى يتماسك. يُخْفَقْ البيض وصفار البيض والسكر في وعاء كبير بمخفاق (خفّاقة) كهربائي حتى يصبح كثيفاً وشاحب اللون. يضاف الحليب بالتدريج إلى مزيج البيض ويُخْفق المزيج باستمرار.

٤ - يُصَبّ مزيج البيض والحليب عبر مصفاة صغيرة الثقوب فوق الكراميل. تسكب كمية كافية من الماء الساخن في صينية الفرن ويوضع طبق الكسترد فوق الماء الساخن الذي في الصينية. يُخْبَز الكسترد في الفرن لمدة ٤٥ دقيقة أو حتى يَجْمُد. يرفع طبق الكسترد من الماء الساخن فوراً.

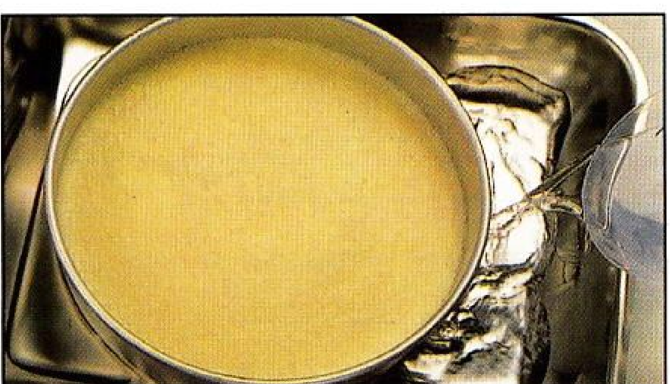
٥ - يُبَرّد الكسترد ثم يحفظ في الثلاّجة لمدة ٨ ساعات على الأقل. يقلب الكسترد فوق طبق التقديم ويُقَطّع.



يُصَبّ الكراميل بالتساوي في قعر طبق مدهون بالزبدة.



يُصَبّ مزيج البيض عبر مصفاة صغيرة الثقوب فوق الكراميل.



تصب كمية كافية من الماء الساخن حتى منتصف ارتفاع صينية الفرن.



عندما يجمد الكستر يرفع فورا من الماء ويُبرّد.

قالب اللوز بشراب الليمون

سهل التحضير.

الوقت اللازم لتحضير المقادير: ٢٥ دقيقة.

الوقت اللازم للطبخ: ٤٠ دقيقة.

الكمية تكفي من ٤ أشخاص إلى ٦.

المقادير

١٢٥ غراماً من الزبدة المفرومة.

١ كوب من السكّر.

٤ بيضات مخفوقة قليلاً.

$\frac{1}{3}$ ثلث كوب من عصير ليمون الحامض.

$\frac{1}{2}$ نصف كوب من الدقيق (self raising).

$\frac{1}{2}$ نصف كوب من الدقيق العادي.

٢ كوبان من دقيق اللوز.

شراب الليمون:

١ حبة ليمونة حامضة.

$\frac{1}{2}$ نصف كوب من الماء.

$\frac{1}{2}$ نصف كوب من السكّر.

كريما مخفوقة تقدم إلى جانب الكاتو.

الطريقة

١ ـ يحمى الفرن إلى حرارة ١٨٠ درجة سنتغراد ويُدْهَن طبق خاص بالكاتو مستديرٌ قطره ٢٥ سنتمتراً بالزبدة المذابة أو بالزيت. يُبَطّن قعر القالب وجوانبه بالورق ويُدْهَن الورق بالزبدة جيداً.

٢ ـ تُخْفق الزبدة مع السكر في وعاء صغير بالخفّاقة الكهربائية حتى يصبح المزيج مثل الكريما. يضاف البيض بالتدريج ويُخْفق جيداً بعد كل إضافة. يضاف عصير ليمون الحامض ويخفق المزيج.

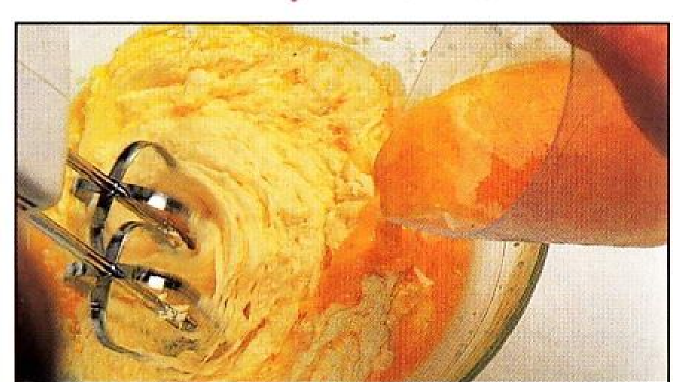
٣ ـ تُستعمل ملعقة معدنية لإضافة الدقيق المنخول (self raising) والدقيق العادي ودقيق اللوز إلى مزيج البيض والزبدة ويُقلّب الخليط حتى يتجانس.

٤ ـ يُصَبّ المزيج بالملعقة بالتساوي في قالب الكاتو ويُبسط سطحه ويخبز في الفرن من ٣٥ ـ ٤٠ دقيقة. يترك الكاتو ٥ دقائق حتى يبرد قبل قلبه فوق الشبك السلكي حتى يَبْرد.

٥ ـ لصنع شراب الليمون: تُقَشّرْ قشرة الليمونة الحامضة إلى شرائح طويلة رقيقة. يمزج الماء والسكر في قِدْر صغيرة ويُحَرّك على نار خفيفة حتى يغلي المزيج ويذوب السكر. تخفف النار وتضاف شرائح قشر الحامض إلى القَطْر وتُتْرَك القِدْر دون غطاء ودون تحريك على نار هادئة لمدة ٣ ـ ٤ دقائق حتى يتكاثف القطر.

٦ ـ يُقَسّم الكاتو إلى قطع ويقدم مع ملعقة من شراب الليمون والكريما المخفوقة.

ملاحظة: لتقطيع قشرة الليمونة الحامضة إلى شرائح تُقَشّر القشرة بقشّارة البطاطا أو بسكين حادة صغيرة ويستغنى عن اللب لأن طعمه مرّ. تستعمل سكين حادة لتقطيع القشرة إلى شرائح متساوية على شكل عيدان الكبريت. من الممكن نزع الشرائح من شراب الليمون الحامض قبل تقديمه مع الكاتو. للحصول على نكهة إضافية لشراب الليمون يُسْتبدل جزء من الماء أو كل الماء بعصير ليمون الحامض. يمكن صنع الكاتو وشراب الحامض مقدماً قبل فترة من تقديمها.



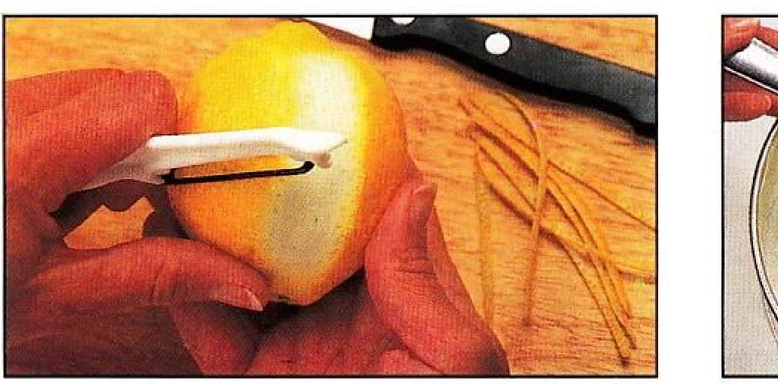
يضاف البيض بالتدريج إلى مزيج الزبدة ويخفق المزيج مع كل إضافة.



تستعمل ملعقة طعام معدنية لإضافة الدقيق المنخول ودقيق اللوز.



يُصَبّ المزيج بالملعقة في قالب الكاتو ويُبْسَط السطح.



تُقَشّر قشرة الحامض إلى قشور طويلة رقيقة وتُقَطّع القشور إلى شرائح.

تورتة الموكا بصلصة الخوخ

تحضيرها يحتاج إلى مهارة.
غنية بالمقادير ولذيذة الطعم.

الوقت اللازم لتحضير المقادير: ساعة واحدة.

الوقت اللازم للطبخ: ٢٠ دقيقة.

الكمية تكفي من ٤ أشخاص إلى ٦

المقادير

- ***٣ بيضات مخفوقة قليلاً.***
- ***$\frac{٢}{٣}$ ثلثا الكوب من السكر.***
- ***٢ ملعقتا طعام من الماء الساخن.***
- ***١ كوب من الدقيق الخاص بالكاتو.***

كريما الموكا:

- ***$\frac{١}{٢}$ نصف كوب من السكر.***
- ***$\frac{١}{٣}$ ثلث كوب من الماء.***
- ***صفار أربع بيضات.***
- ***١ ملعقة طعام من مسحوق البُن.***
- ***٢٥٠ غراماً من الزبدة غير المُمَلّحة والمفرومة.***
- ***$\frac{١}{٤}$ ربع كوب من الحليب.***
- ***١٠٠ غرام من اللوز المُحَمَّص والمقشّر.***

الصّلصة: علبة وزنها ٤٢٥ غراماً من الخوخ.

الطريقة

١ ـ يُحْمى الفرن إلى حرارة ١٨٠ درجة سنتغرايد ويُدْهَن قالب خاص بالتورتة بالزبدة المذابة ويُبَطّن بورق ألمنيوم.

٢ ـ يُخْفَق البيض لمدة ٣ دقائق أو حتى يصبح كثيفاً ثم يضاف السكر إليه بالتدريج ويُخْفَق حتى يصبح شاحب اللون. يضاف الماء والدقيق بسرعة.

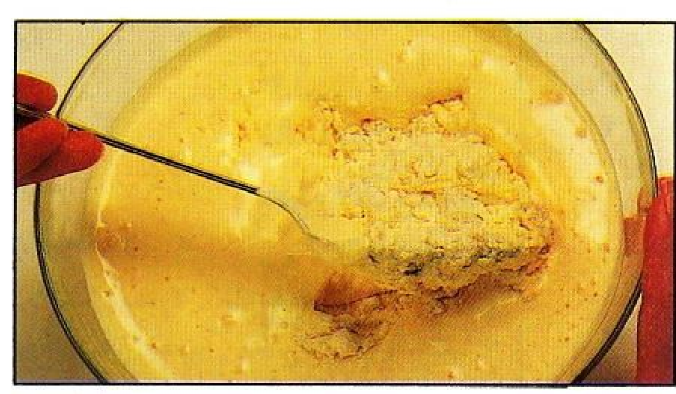
٣ ـ يصبّ العجين في القالب ويخبز في الفرن مدة ١٥ ـ ٢٠ دقيقة. يترك القالب مدة ٣ دقائق ثم يقلب الكاتو فوق طلحية من الورق منثور عليها السكر الناعم «بوردة».

٤ ـ لصنع كريما الموكا: يُمْزَج السكر والماء في قدْر تُسَخّنْ وتوضع على النارَ ويُحَرّك المزيج حتى يغلي. يترك المزيج على نار هادئة دون غطاء ودون تحريك لمدة دقيقتين. يترك المزيج ليبرد. يُخْفَق صفار البيض ومسحوق البُن حتى يصبح مزيجاً كثيفاً. يُصَب القطر بالتدريج فوق مزيج البيض مع الخفق المستمر. تخفق الزبدة حتى تصبح مثل الكريما ثم يُصَبّ مزيج البيض فوق الزبدة ويُخْفَق مدة ٤ دقائق. يُبَرّد مزيج البيض والزبدة مدة ١٥ دقيقة.

٥ ـ يُبَطّن قعر قالب ثانٍ وجوانبه بورق ألمنيوم. تقسم التورتة طوليًا إلى ثلاثة أقسام أي إلى ثلاث طبقات. تقسّم كريما الموكا إلى ثلاثة أقسام.

٦ ـ لجمع التورتة: توضع طبقة واحدة من التورتة في القالب المعدّ رأساً على عقب وتصب نصف كمية الحليب على سطحها ثم يُدْهَن السطح بقسم واحد من كريما الموكا. تكرر العملية مع الطبقة الثانية ثم الثالثة وتضغط الطبقات باليد. تغطى التورتة بالبلاستيك ويُحفَظ القالب في الثلاّجة مدة ساعة أو ليلة كاملة. يُقلب القالب فوق طبق التقديم الخاص بالكاتو ويترك لمدة ١٠ دقائق. تُزيّن التورتة وجوانبها بما تبقى من كريما الموكا وباللوز المحمص.

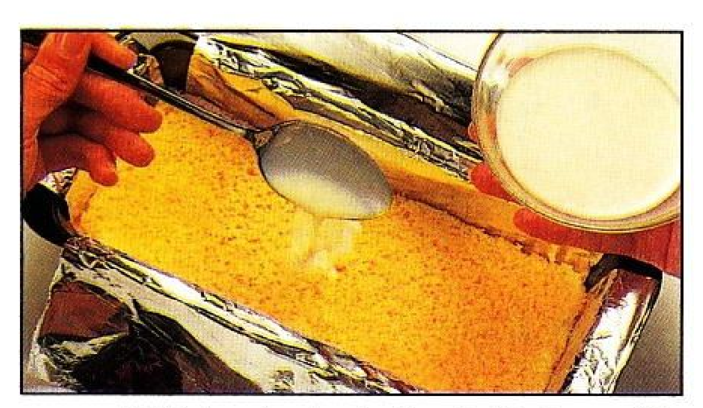
٧ ـ لصنع الصلصة: يُنْزع البذر من الخوخ ويوضع الخوخ في الماجيميكس ويُطْحن حتى ينعم. تقدّم شرائح تورتة الموكا مع ملعقة طعام من صلصة الخوخ.



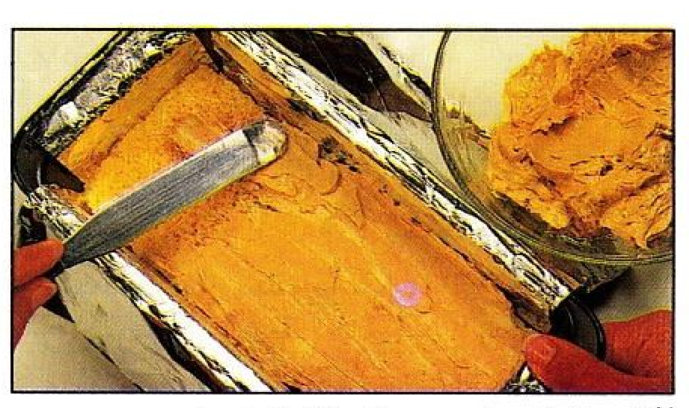
يخلط الماء والدقيق بسرعة وبخفة إلى مزيج البيض بملعقة طعام معدنية.



يُصَبَّ القطر بالتدريج في مزيج صفار البيض والبُن.



تُنْثَر نصف كمية الحليب بالتساوي فوق التورتة بالملعقة.



يُدْهَن سطح التورتة بجزء من كريما الموكا بالتساوي.

الفهرس

أخطبوط صغير مشوي ٥
أرزّ على طريقة ڤالنسيا ٢٤
أومليت البطاطا والبصل ١٧
پاييلاّ ٢٢
برتقال
سلطة مع سبانخ ٣٠
الكريم كراميل بنكهة البرتقال ٥٨
بطاطا
أومليت وبصل ١٧
مشوية بالفرن مع صلصلة موجو ٦
بندورة
شوربا مبرّدة ١٠
يخنة وفليفلة ٢٧
پيتزا إسبانية ٨
بيض
بالفرن مع البندورة والسلامي ١٨
مخفوق ومقلي مع شرائح الكوسا ٢٠
تين محشو بالجوز والعسل ٥٧
ثوم شوربا ١٢
جزر مع سلامي وزبيب ٣٤
خضار
خليط خضار مشوية مع مايونيز الثوم ٢٨
دجاج على الطريقة الإسبانية ٣٨
مسلوق مع حمّص وصلصة البندورة بالتوابل ٣٧
سردين
مع صلصة البندورة ٥٨
سلطة
البرتقال والسبانخ ٣٠
الهليون والأرضي شوكي ٣٨
سمك
شوربا ١٤
مقلي مع صلصلة الخل بالتوابل ٥٤
شوربا
بندورة مبرّدة ١٠
ثوم ١٢
سمك ١٤
صلصة
بندورة مع دجاج مسلوق وحمّص بالتوابل ٣٧
بندورة مع سردين ٥٢
خل مع سمك مقلي بالتوابل ٥٤
لوز مع لحم عجل ٤٢
موجو مع بطاطا مشوية بالفرن ٦
ضأن
كاسيرول مع الأعشاب ٤٠
ضلع ضأن محشو بالشمار ٤٦
الطريقة الإسبانية
لحم محشي ٤٨
غاسباتشو
شوربا البندورة المبردة ٢٠
قالب
كوز بشراب الليمون ٦٠
كاسيرول
ضأن مع الأعشاب ٤٠
كرات اللحم ٤٤
لحم
محشي على الطريقة الإسبانية ٤٨
لحم عجل
مع صلصلة اللوز ٤٢
لوز
قالب بشراب الليمون ٦٠
مأكولات بحرية
مع معكرونة ٥٠
مايونيز
خليط خضار مشوية مع مايونيز الثوم ٢٨
معكرونة
مع مأكولات بحرية ٥٠
موجو
صلصة مع بطاطا مشوية بالفرن ٦
موكا
تورتة بصلصة الخوخ ٦٢



الناشر ومالك حقوق الطبعة العربية :
دار العلم للملايين
ص .ب . : ١٠٨٥ ، بيروت ـ لبنان
تلفون : ٨٦٣٤٧٤ ـ ٧٢٥٢٧٢
تلفون وفاكس نيويورك : ٤٧٨٢١٨٣(٢١٢)

الترجمة إلى العربية :
عماد أبو سعد

إخراج غلافات الطبعة العربية :
رفيف حربلي

التنضيد والإخراج على الكومبيوتر :
المركز العربي للمطبوعات

التصوير الطباعي :
غرافيك آرت سنتر

الطباعة :
مطبعة فينيقيا

التغليف :
مطبعة العلوم

أول طبعة ١٩٩٥

تحرص **دار العلم للملايين** على أن تبقى كتبها رائدة وطليعة من حيث المضمون والإخراج . ويهمها أن تتواصل مع قرّائها وأن تطّلع على آرائهم في منشوراتها .

فإذا كان لديك ، عزيزي القارئ ، رأي أو ملاحظة مهمّة حول هذا الكتاب نرجو أن تكتب إليْنا على العُنوان المدون أعلاه . ويمكن أيضاً أن تطلب قائمة منشوراتنا مجاناً للاطلاع على جميع إصداراتنا وأسعارها .

توزيع :

أهمّ مقوّمات الطعام الإسباني هي البيض والفلفل الحرّيف على أنواعه والحمّص والمأكولات البحرية والفليفلة والأرزّ. والطعام الإسباني منوّع وغنيّ بالنكهة، وهو طعام شهيّ ونكهاته قوية. يُستعمل البرتقال مثلاً لإضافة النكهة إلى الكريم كراميل. كما يُستعمل الثوم في صنع الشوربا. كذلك يحمّر السردين ويقدَّم مع صلصة البندورة.

وإذا كنت تحبّ الطعام المنوّع والمغذّي والمُشْبِع حاوِل تناوُلَ بعض الأطباق الواردة في هذا الكتاب «الدليل» الذي يستند إلى تعليمات الخطوة خطوة.

الأطباق الإسبانية الشهيرة المقدَّمة هنا هي: پاييلاّ (أرزّ مع دجاج ومأكولات بحرية وخضار) وغاسباتشو (شوربا البندورة الحرّيفة المزيّنة بالخضار المفرومة والبيض المسلوق).

كذلك نذكر أطباقاً إسبانية أخرى من النوع الذي يقدَّم في المنازل الإسبانية مثل أطباق البيض والسمك ويخنات اللحم، فضلاً عن نماذج من الحلويات المميزة في إسبانيا.



دار العلم للملايين
تحتفل بعامها الخمسين من علم يضيء دروب الملايين
١٩٤٥ - ١٩٩٥


GREAT IS OUR GOD
حصريات مجلة الابتسامة
WWW.IBTESAMA.COM
مجلة الابتسامة